

# 南部町食生活改善推進協議会“旬”のおすすめレシピ♪

## 和風きのこ豆腐ハンバーグ



豆腐は、コレステロールを下げる働きをするリノール酸、その他ビタミンB1、ビタミンE、カルシウムを豊富に含んでいます。これらは、動脈硬化や心臓病、糖尿病などの生活習慣病、老化を防ぐ働きをされると言われています。

### ■ 1人分あたりの栄養価

- ・ エネルギー 261kcal
- ・ たんぱく質 22.0g
- ・ 炭水化物 12.2g
- ・ 脂質 13.9g
- ・ 塩分 1.5g

### ■ 材料 (4人分)

- ・ もめん豆腐 1丁
- ・ 鶏ひき肉 200g
- ・ 卵 1個
- ・ 玉ねぎ 1個
- ・ 塩 少々
- ・ こしょう 少々
- きのこソース
  - ・ しめじ 1パック
  - ・ えのき 1パック
  - ・ だし汁 2カップ
  - ・ しょうゆ 小さじ2
  - ・ みりん 大さじ1
  - ・ 水溶き片栗粉 適宜

### ■ 作り方

- ① 玉ねぎはみじん切りにし、油をひかずに炒め、冷ましておく。
- ② もめん豆腐は、キッチンペーパーまたはふきんで包んで重しをのせ、水気をよくきっておく。
- ③ ボールに①・②・鶏ひき肉、溶きほぐした卵を加え混ぜる。4等分にしてまとめ、小判型にする。
- ④ きのこソースは、しめじは石づきを取って小房に分けておく。えのきは石づきを取って半分に切る。
- ⑤ 鍋にだし汁、しょうゆ、みりんを加えて加熱し、④を加えて煮る。
- ⑥ きのこに火が通ったら、水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
- ⑦ フライパンに油を熱し、③を焼く。片面が焼けたら返し、ふたをして蒸し焼きにする。
- ⑧ ⑦が焼けたらお皿に盛り、⑤のソースをかけ、大根おろしを添える。

仲原重則	赤井京子	内藤満利	山田勇	黒田見子	新井より子	種田吉壽	遠藤和之	三嶋千代子	頼田邦之	山田久美子	秦野秀高	大塚彩歌	田貝唯來	神田悠月	
70歳	76歳	84歳	85歳	94歳	97歳	86歳	51歳	86歳	88歳	88歳	75歳	愛正佳	正寛	和也	直紀
宮前	福成	天満	絹屋	御内谷	天倭	天倭	阿賀	朝賀	市金山	東町	住所	武信	金田	東町	住所

ごめい福を祈ります

お誕生おめでとう

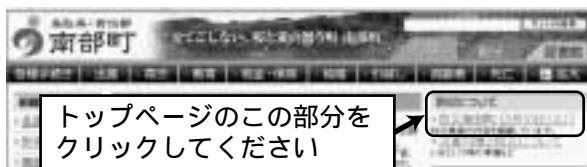
人の動き 2月届出分(敬称略)

### ホームページ・携帯電話で防災行政無線放送が確認できます

南部町ホームページ、南部町携帯ページで、防災行政無線の放送内容を見ることができます。放送を聞けなかった時などにご利用ください。

#### ■ ホームページ (PC)

URL <http://www.town.nanbu.tottori.jp/>



トップページのこの部分を  
クリックしてください

#### ■ 携帯ページ



男 5,672(-11)人  
女 6,382(+14)人  
人口 12,054(-7)人  
世帯数 3,961(-1)戸

### わたしたちの町

3月1日現在(前月比)

※ 届け出時に広報への掲載を同意された方のみ載せています。

梶原清美 75歳 東町  
深田宣子 84歳 法勝寺