

豆腐と鮭のハンバーグ カロリー：77Kcal カルシウム：45mg

材料（6個分）

- ・絹ごし豆腐 1丁（350～400g）
- ・鮭フレーク 50g
- ・卵 1個
- ・ひじき（干） 3g（もどして20g）
- ・片栗粉 大さじ1+1/2
- ・油 少々



大豆製品や海藻類にもたくさんカルシウムは含まれます。
ふわふわの食感で、高齢者の方でもあっさり食べられます

～作り方～

- ①ヒジキは水戻しをして、水気をきっておく
- ②豆腐は、皿にペーパータオルをひいて、軽くほぐし、ラップをしないで、レンジで3分間あたためる
- ③温まった豆腐をザルにあけて、しっかり水気をとばす





豆腐の水気がとばしきれず、まとまらない場合は、片栗粉を追加します
但し、加え過ぎは“ふわふわ”食感をなくしてしまうので注意！！



～作り方～ つづき

- ④豆腐がさめたら、鮭フレーク・ひじき・卵・片栗粉をボールに入れて混ぜこねる
(まとまりが悪い時は、片栗粉を追加する。但し加え過ぎるとムッチリした仕上がりになるので注意)
- ⑤6等分にして、俵型にまとめる
- ⑥フライパンに油をひいて、こんがり焼く