

## ニガナの豆腐ハンバーグ ～島ダイコンおろし添え～



### 材 料(4人分)

ニガナ	100g	【 島ダイコンおろしとシークワサーポン酢 】	
卵	1 個	島ダイコン	150g
島豆腐	500g(1丁)	ポン酢	20g
合挽き肉	150g	シークワサー果汁	
パン粉	50g	小さじ	1/2
塩	2g		
こしょう	1g		

### 作 り 方

#### 【 豆腐ハンバーグ 】

- ① 豆腐をしっかり水切りし、ニガナは3分ほど水にさらす。
- ② ニガナの水気をキッチンペーパーなどでとった後、粗みじん切りにする。
- ③ 島豆腐、合い挽き肉、ニガナ、卵、塩、こしょうを入れて、よく混ぜ合わせる。
- ④ パン粉を入れてさらに混ぜ合わせ、固さを調整する。
- ⑤ ④でできたタネを丸めて、真ん中にくぼみをつける。
- ⑥ フライパンを熱し、油を入れ、弱火で火が通るまで焼けば完成。

#### 【 島ダイコンおろしとシークワサーポン酢 】

- ① 島ダイコンを、おろし金などを用いておろす。
- ② ポン酢とシークワサー果汁を混ぜ合わせる。
- ③ お皿に盛りつけた豆腐ハンバーグのそばに、島ダイコンおろしとシークワサーポン酢を添えれば完成。

≪ 栄 養 価 ≫(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
307 kcal	21.7 g	18.4 g	11.0 g	1.7 g

### 島ヤサイの健康効果



#### ニガナ

ビタミンAやビタミンC、カリウム、カルシウムを豊富に含んでおり、風邪予防に効果的です。



#### 島ダイコン

ビタミンC、ジアスターゼ（消化酵素）や、プロテアーゼ（たんぱく質分解酵素）などが豊富に含まれます。