

日本の家常菜②

《用豆腐做的健康汉堡肉饼》

汉堡肉饼是孩子们非常喜爱的食物，也是日本家庭里常常上桌的菜。因为其材料用的是肉末，所以老年人吃起来也很容易。但是对于需要控制热量的人来说，最好是离汉堡肉饼远一点。不过这一次，我们要给大家介绍一种用豆腐做成的、富含必要的营养却又有益于健康的食物——汉堡肉饼。

大豆作为豆腐的原料，它的主要营养成分是优质蛋白质和类脂体。蛋白质可以帮助人体生成皮肤、内脏、肌肉、骨骼以及血液；而类脂体则富含可以降低胆固醇和血压的亚油酸。除此以外，大豆还含有维生素 B1、维生素 E、钙、钾以及锌等多

日本の家庭料理②

「豆腐で作る ヘルシーハンバーグ」

ハンバーグは子どもたちの人気メニューで、日本の家庭でよく作られる一品です。材料が挽肉で高齢者にも食べやすい料理です。しかし、カロリー制限をしている人にとっては避けたいものです。そこで、今回は低カロリーで健康維持に大切な栄養素が含まれている豆腐を使って作るハンバーグの作り方を紹介します。

豆腐の原料である大豆の主な栄養成分は、良質の蛋白質と脂質です。蛋白質は皮膚、内臓、筋肉、骨、血液などを作り、また、大豆の脂質にはコレステロールや血圧を下げるリノール酸が豊富に含まれています。大豆にはこの他にも、ビタミン B

種维生素和矿物质。维生素 E 能够帮助人体去除被认为是老化和癌病元凶的活性氧。另外，它还能扩张末梢血管，促进血液循环。

想必在读者中间，孙子孙女来家里玩儿的时候，曾经点名要过汉堡肉饼吧。此次给大家介绍的健康汉堡肉饼，即使是老年人也可以放心地吃，所以敬请您尝试着做做看。

I. 材料（大约可做 8~10 个）

- ① 木綿豆腐 1 块
- ② 肉末 与豆腐同量
- ③ 洋葱 1 个
- ④ 胡萝卜 1/2 根
- ⑤ 青椒 3 个
- ⑥ 鸡蛋 1 个
- ⑦ 面包屑 1 小杯
- ⑧ 调料

盐 1/2 小勺、胡椒 少许、味精或清汤料 少许、肉果 少许、番茄酱 适量

II. 做法

- ① 将豆腐放入笊篱，沥 30 分钟水。
- ② 将所有蔬菜切成碎末。
※要使做出来的汉堡肉饼口感好的话，最好是尽可能将材料切得细碎一些，或是与其它材料混拌前稍微下锅炒一下。
- ③ 将①~⑥的材料放入盒中搅拌均匀。
- ④ 加入调料，一边确认浓稠程度一边倒入面包屑，然后搅拌均匀。
- ⑤ 待各种材料被搅拌均匀后，将其 8~10 等分，然后拢成圆形。
- ⑥ 在加热的平锅里浅浅地铺一层色拉油，一边将⑤拢成椭圆形，一边小心地放入平

1、ビタミン E、カルシウム、カリウム、亜鉛などが含まれています。ビタミン E は、老化や癌化の原因と考えられる有害な活性酸素を除去します。また、皮膚の末梢血管を広げ、血行を良くします。

お孫さんが遊びに来たとき、ハンバーグをリクエストされたことがある人もいるかと思います。高齢者も安心して食べられますので、是非、作ってあげてください。

I. 材料（8~10 個分）

- ① 木綿豆腐 1 丁
- ② ひき肉 豆腐と同量
- ③ たまねぎ 1 個
- ④ にんじん 1/2 本
- ⑤ ピーマン 3 個
- ⑥ 卵 1 個
- ⑦ パン粉 1 カップ
- ⑧ 調味料

塩 小さじ 1/2、胡椒 少々、味の素またはコンソメ 少々、ナツメグ 少々、ケチャップ 適量

II. 作り方

- ① 豆腐はざるに取り出して 30 分ほど水気を切る。
- ② 野菜は全てみじん切りにする。
※口当たりをよくするためには、できるだけ小さく刻むか、他の材料と混ぜる前に軽くフライパンで炒める。
- ③ ボールに材料の①~⑥を入れてよく混ぜる。
- ④ 調味料を加え、堅さを加減しながらパン粉を入れてよく混ぜる。
- ⑤ 材料が馴染んだらボールの中で 8~10

锅中，并将其两面煎黄。

※肉末中的肥肉会受热而融化成油，因此不要多放油。

⑦盖上锅盖用小火蒸煎，待汉堡肉饼隆起后即可。

<建议>

①豆腐、肉末以及蔬菜的搭配量，可以根据个人喜好来调整。另外，也可以用其它季节性蔬菜来取代胡萝卜和青椒，这样营养价值不但会提高而且也会更好吃。请您试着创制出属于您自己的美味。

②将煎好的汉堡肉饼盛入盘中之后，可以直接浇上番茄酱进食。只是煎汉堡肉饼的平锅里会留下美味的汤汁，若是在汤汁中挤入些许番茄酱，再稍许加热，那可就是特制的美味汉堡肉饼沙司了。(M)

とうふん まる
等分して丸める。

⑥熱したフライパンに油を薄く敷いて、⑤を楕円形に整えながら静かに鍋の中に置き、両面に焦げ目を付ける。

※肉の脂が溶け出すので、油は入れすぎないようにすること。

⑦蓋をして弱火で蒸し焼きする。全体がふっくらしてきたら焼き上がり。

<アドバイス>

①豆腐、肉、野菜の割合は好みによって加減するとよいでしょう。また人参とピーマンは季節によって旬の野菜に替えると栄養価があり美味しいです。いろいろ試して我が家の味を見出してください。

②ハンバーグを皿に盛りつけた後、ケチャップをそのまま添えて食べてもよいのですが、ハンバーグを焼き上げた後のフライパンには美味しい肉汁が残っていますので、ここにケチャップを加えて軽く暖めると、特製ハンバーグソースができます。

(M)