



## 夏野菜たっぷり『ロコモコ丼』

カフェでよく見かけるお洒落なメニュー。  
作ってみると実はそんなに難しくありません。  
野菜もたっぷりとれてカロリー控えめ。  
全ての野菜を揃えなくても、  
おうちにあるものでOKです!



### 栄養価(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
646kcal	26.0g	22.5g	80.5g	1.8g

## ○材料(2人分)

### ◇とうふハンバーグ

牛豚合いびき肉	85g
木綿豆腐	100g
玉ねぎ	95g(M1/2個)
卵	1/2個
パン粉	大さじ1
塩	ひとつまみ
こしょう	少々
油	小さじ1

### ◇ソース

ケチャップ	大さじ2
お好み焼きソース	大さじ1
酒(ワイン)	小さじ2

### ◇夏野菜のグリル

オクラ	20g(2本)
ズッキーニ	60g(輪切り4枚)
なす	60g(輪切り4枚)
パプリカ	50g(1/4個)
とうもろこし	100g(芯つき1/3本)
油	小さじ1
水	100ml
顆粒コンソメ	1g

### ◇サラダ

サニーレタス	10g(1枚)
トマト	50g(小1/2個)
きゅうり	60g(1/3本)
マヨネーズ (カロリーハーフ)	小さじ1

### ◇目玉焼き

卵	2個
塩	ひとつまみ
こしょう	少々

### ◇ご飯

ご飯	300g(お茶碗2杯)
----	-------------

\*塩ひとつまみ(指2本でつまむ)→0.2g

## ○作り方

### ◇とうふハンバーグ

- ① 豆腐をキッチンペーパーに包み、電子レンジ(600w)で3分加熱して水気をきる。キッチンペーパーを外して冷ましておく。
- ② 玉ねぎをみじん切りにして耐熱皿に入れ、ふんわりとラップをかけて電子レンジ(600w)で3分程加熱する。ラップを外して、冷ましておく。
- ③ ボールに合いびき肉と塩を入れ、よくこねる。
- ④ 冷ました豆腐・玉ねぎ・卵・パン粉・こしょうを加えてしっかりと混ぜる。
- ⑤ 2等分して、空気を抜きながら好きな形に成形し、油を熱したフライパンで焼く。

### ◇ソース

- ① ソースの材料を順に、ハンバーグを焼いたフライパンに入れて火にかけて混ぜる。ふつふつとしてきたら火を止める。

### ◇夏野菜のグリル

- ① オクラのがくを取っておく。  
ズッキーニとなすは1cmの厚さで輪切りにしておく。  
パプリカは4等分に串切りにしておく。  
とうもろこしは茹でて、半分に切っておく。
- ② フライパンに油を熱し、①の野菜に焦げ目がつくまで中火で焼く。
- ③ 水とコンソメを加え、水気がなくなるまで汁を絡めながら煮る。冷まして味を馴染ませる。

### ◇サラダ

- ① サニーレタスは食べやすい大きさにちぎる。
- ② トマトはスライスする。
- ③ きゅうりも斜めにスライスする。

### ◇目玉焼き

- ① 好みの硬さで、目玉焼きを作っておく。

### ◇盛り付け

- ① ご飯をどんぶりに盛る。
- ② おからハンバーグ・夏野菜のグリル・サラダ・目玉焼きを乗せて盛り付ける。  
ハンバーグにはソース、サラダにはお好みでマヨネーズをかける。