

200 カロリー未満の お手軽・ヘルシー豆腐ハンバーグ

-目次-

- 1.はじめに
- 2.用意する材料
- 3.作り方
- 4.終わりに

1.はじめに

「痩せるボクササイズダイエット～ボクシングでダイエットしとく?!～」をいつも見てくれてありがとうございます^^管理人のユウタです。

今回は、日ごろのサイトを利用してくれている皆様にお礼の意味を兼ねて、オリジナルレシピ「[200 カロリー未満のお手軽・ヘルシー豆腐ハンバーグ](#)」を**無料レポート**という形でプレゼントさせていただきます！

当サイト「[痩せるボクササイズダイエット～ボクシングでダイエット運動?!～](#)」とメルマガ「[ボクシングで綺麗に痩せるダイエット?!](#)」を上手に活用することでよりボクサダイエットの効果が高まることうけあいです^^

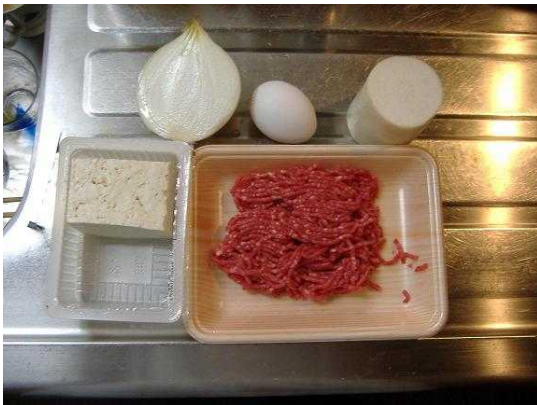
2.用意する材料

それでは早速用意する材料をみていきましょう。

分かりやすいように材料と調味料に分けて紹介しますね ^^

材料

- ・木綿豆腐 1/2 丁
- ・たまねぎ 1/2 個
- ・牛ひき肉 200 g
- ・大根 120 g
- ・卵 1 個



調味料

- ・サラダ油 小さじ 1
- ・パン粉 1/4 カップ
- ・塩 小さじ 1/4
- ・こしょう 少々
- ・ポン酢 お好み



3.作り方

では実際に作っていきましょう ^^

流れとしては大きく分けて5段階です。

画像つきなので是非とも最後まで見てくださいね！

豆腐を適当にほぐしたあと、電子レンジで1分30秒ほど加熱する。

加熱後にほどよく水気を切るのがポイント！



たまねぎはみじん切りにして、サラダ油を加える。

その後、電子レンジで1分ほど加熱します。



ボールに豆腐・玉ねぎ・牛ひき肉・卵・パン粉・塩・こしょうを入れて

よくかきまぜてください^^



小判型(こばんがた)にして、フライパンで焼きます。

油は基本的にはひかなくてもOK^^

フライパンはフッ素加工のものだと焼きやすいですね



んで最後に焼きあがった豆腐ハンバーグに、大根おろしをのせて

お好みでポン酢なんかをかけちゃえば完成です！

大根が駄目なひとは普通にソースやケチャップでもOK ^^

チーズだとイタリアン風になっておいしいけど、カロリーが高めになってしまいます



4.終わりに

最後までこの無料レシピを読んでいただきありがとうございます ^^

お手軽にでき、なおかつヘルシーで低カロリーなレシピをこころがけてみました。

もし今回のレシピが好評なようでしたら第2・第3と無料レポートを提供して
いくつもりです ^^

ご意見・ご感想等ありましたら遠慮なく

[こちらまでメールしてください](#)

それでは今後ともサイト・メルマガの両方をなにとぞよろしくおねがいします。

日々、少しですが更新と修正を繰り返し訪問者・読者の方の期待にこたえられるよう
活動していく所存です ^^

ではではまた今度

Copyright (C) 2006 「痩せるボクササイズダイエット～ボクシングでダイエットしとく?!～」

All Rights Reserved. URL : <http://boxing-ko.com/>