

- ・ご飯
- ・豆腐ハンバーグ
　　〜きのこあんかけ〜
- ・レンコンのきんぴら
- ・トマトと大葉の和風マリネ
- ・洋梨ゼリー





～豆腐ハンバーグでおいしく健康にたんぱく質を摂取！～

たんぱく質は**体の筋肉を維持する**ために重要な栄養素です。
鶏ひき肉だけでなく、豆腐を使用することでボリュームは
そのまま、ヘルシーなハンバーグに変わります！

豆腐ハンバーグ～きのこあんかけ～

【ハンバーグ】

鶏ひき肉	80
木綿豆腐	50
玉ねぎ	50
すりおろし生姜	3
片栗粉	4.5
A 塩	0.1
黒こしょう	0.1
サラダ油	4

【きのこあん】

しめじ	15
えのき	10
ピーマン	15
B 水	90
薄口しょうゆ	4
料理酒	5
みりん	6
顆粒和風だし	1
片栗粉	4

(g)

【ハンバーグ】

- ①木綿豆腐は水切りし、玉ねぎはみじん切りにする。
- ②耐熱容器に玉ねぎを入れ、600Wの電子レンジで1分加熱し、粗熱をとる。
- ③ボウルに鶏ひき肉、木綿豆腐、玉ねぎ、(A)を入れ、よく混ぜ合わせ、全体が混ざったら小判型にする。
- ④中火で熱したフライパンにサラダ油をひき、③を焼く。焼色がついたら裏返し、中まで火が通ったらお皿に盛る。

【きのこあん】

- ①しめじは石づきを切り落としてほぐす。えのきは石づきを切り落として半分に切りほぐす。ピーマンは4cmの長さの細切りにする。
- ②鍋に①、(B)を入れ、中火にかける。
- ③火が通ったら、水で溶いた片栗粉を回し入れ、手早くかき混ぜる。とろみが付いたら、ハンバーグの上からかける。

