

豆腐ハンバーグ 野菜添え



材料(1人分)

- もめん豆腐 50g
- 鳥ひき肉 50g
- 長ねぎ みじんぎり 25g
- しょうが みじんぎり 12.5g
- おからの炒めたもの 17.5g
- 塩 小さじ1/4
- 酒 小さじ1

添え

- キャベツ 1枚
- トマト 1/4個
- コーン 大さじ1/2
- しめじ 1/8パック
- 油 小さじ1/2
- 塩・こしょう 適量

栄養価(1人分)

エネルギー	203kcal
蛋白質	16.6g
脂質	9.3g
塩分	2.4g
野菜使用量	140g

作り方

- ①豆腐は水切りをする。鶏肉に塩と酒をまぜて約20分置く。
- ②おからはパラパラになり、少し色が変わるかなぐらいまで炒る。
- ③すべての材料をまぜ合わせ、小判型に形づくり、熱したフライパンで表面がきつね色になるぐらいに焼く。

付け合せ キャベツのゆでた物

トマト、コーン、しめじは油でいため、塩、コショウで少し味をつける。

一つの皿にもり、年齢にあわせ、お好みのたれやソースで食べる。

株式会社三越(ちば食育サポート企業)