



給食レシピカード



主食
主菜
副菜・汁物
デザート

献立名：豆腐ハンバーグのきのこあんかけ (162kcal)



コメント

*きのこは何でもかまいません。舞茸、マッシュルーム、しいたけなどお好みで！。

作り方

- ①玉ねぎ、にんじんはかるく炒め、粗熱をとっておく。
- ②豚ミンチ、豆腐、炒めた具、ひじき、パン粉、溶き卵、塩、こしょう、ナツメグを混ぜ、よく練り、小判型に丸める。
- ③鉄板に並べ、オーブンで焼く。（フライパンで焼いても可。）
(あん)
①サラダ油を熱し、玉ねぎ、きのこを炒める。
②だし汁を加えて煮る。
③野菜に火が通ったら味を調え、ネギを加え、水溶きでんぷんでとろみをつける。
- ④焼き上がったハンバーグの上にあんをかける。

材料・分量 (2人分)

豚ミンチ	100g	
木綿豆腐	40g	水気をきって潰す
ひじき	0.5g	もどす
玉ねぎ	25g	粗みじん
にんじん	10g	粗みじん
パン粉	5g	
卵	10g	溶きほぐす
塩・こしょう・ナツメグ	少々	
(あん)		
玉ねぎ	15g	薄切り
しめじ	20g	小房に分ける
えのき	15g	2cmカット
ねぎ	5g	小口切り
だし汁	40cc	
こいしょう油	4g	
みりん・さとう・塩・こしょう	3g/少々/少々/少々	
サラダ油	05g	
でんぷん	1g	