

夕食メニューをアレンジで時短！

具を薄めに焼くのがポイント！

豆腐でふわふわバーガー



おすすめ!!
プラスでもう一品！



不足しがちなカルシウムやビタミンを補えます。

《材料と分量》 *大人2人と子ども1人分

豆腐ハンバーグ

- 鶏ひき肉 ... 100g
- 木綿豆腐 ... 100g
- 人参 ... 1/6本 (30g)
- 玉ねぎ ... 中1/6個 (30g)
- パン粉 ... 大さじ1・1/2
- 片栗粉 ... 小さじ2
- 塩 ... 少々
- ロールパン ... 5個
- サラダ油 ... 小さじ1/2
- キャベツ ... 葉1枚 (50g)
- ブロccoli ... 3房 (60g)
- マヨネーズ ... 大さじ1
- ケチャップ ... 大さじ1

★ハンバーグ種を作っておこう！

《作り方》

- ① 豆腐はキッチンペーパーで包み、ラップをかけず電子レンジ 600W で 30 秒程度加熱し、冷ましておく。
- ② 人参、玉ねぎをみじん切りにし、ラップをかけ電子レンジ 600W で 1 分加熱する。
- ③ 丈夫なポリ袋に、鶏ひき肉、①、②、●を入れ練り混ぜる。
- ④ フライパンに油を熱し、③を 10 等分絞りだし両面に焼き色を付けたら水大さじ 2 (分量外) をふり、ふたをして蒸し焼きにする。

準備

朝

◀ここまで作っておく

- ⑤ キャベツとブロッコリーは茹でてから、キャベツは千切りにして、ブロッコリーは細かく刻む。マヨネーズと和えておく。
- ⑥ ロールパンを半分に切り、真ん中に切り込みを入れて、豆腐ハンバーグと、⑤をはさみ、お好みでケチャップをつけて出来上がり。

《栄養価》 *子ども1人分 (分量の1/5量)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
196kcal	7.8g	8.3g	21.3g	0.6g



焼き上がったハンバーグは冷凍保存できます。

お弁当のおかずにもなります。

