

アレルギー食品除去食

卵除去

お魚ハンバーグトマトソース

12月9日(小学校) 13日(中学校)



～メニュー～

- ・牛乳
- ・ロールパン
- ・お魚ハンバーグトマトソース
・・・卵除去
- ・ブロッコリーのサラダ
- ・アートソッパ
- ・パイナップル

作り方

- ① 干椎茸を水でもどし、みじん切りにする。
- ② 玉葱 20g と①の干椎茸を油で炒め、冷ましておく。
- ③ 木綿豆腐は水を切り、ほぐしておく。
- ④ ②と③、魚のすり身、A を合わせよく混ぜて丸める。
- ⑤ フライパンで両面よく焼き、中心までしっかり加熱する。
- ⑥ B の材料でソースを作る。玉葱 7g を油で炒め、トマトと調味料を入れ煮る。
- ⑦ 焼き上がった⑤に⑥のソースをかけて出来上がり。

魚のすり身と豆腐を使ったヘルシーなハンバーグです。トマトソース以外に、照り焼きや、おろしポン酢など好みの味に変えても良いですね。

お魚ハンバーグトマトソース

材料(1人分)

さばすり身	10g
あじすり身	10g
いかすり身	20g
木綿豆腐	10g
干椎茸	0.5g
玉葱 (みじん切り)	20g
炒め油	適量
しょうが絞り汁	1g
パン粉	5g
みそ	0.5g
砂糖	0.5g

ソース

玉葱 (みじん切り)	7g
トマト(1cm角切り)	7g
ケチャップ	7g
中濃ソース	1g
炒め油	適量