

1月のおすすめメニュー(小学校13日・中学校17日) ☆三

- ・牛乳 ・食パン
- ・豆腐ハンバーグ
- ・ポテトの香味和え
- ・ナッツ入り海藻サラダ
- ・いちご

今月は豆腐ハンバーグを紹介します。豆腐だけでなく、豚肉と鶏肉も使用しているので、ヘルシーかつ食べ応えのあるメニューです。ぜひご家庭で作ってみてください。



「豆腐ハンバーグ」 (4人分)

レシピを紹介!

【材料】

玉ねぎ	160g
木綿豆腐	80g
豚ひき肉	60g
鶏ひき肉	60g
溶き卵	40g
パン粉(乾燥)	20g
牛乳	30g
塩	2g
こしょう	少々
炒め油	適量
★ ケチャップ	40g
★ ソース	20g
★ 水	40g

(作り方)

- ① 玉ねぎはみじん切りにする。
- ② 玉ねぎを炒め、冷ましておく。
- ③ パン粉を牛乳に浸しておく。
- ④ 木綿豆腐は水を切り、良くほぐす。
- ⑤ ②、③、④、豚ひき肉、鶏ひき肉、溶き卵、塩、こしょうをよく混ぜ、成型する。
- ⑥ フライパンで両面を色良く焼き、中心までしっかり加熱する。
- ⑦ ★の材料を煮て、ソースを作る。
- ⑧ 焼きあがった豆腐ハンバーグにソースをかけて完成。

木綿豆腐をしっかり水切りすることで、ハンバーグの形が崩れにくくなります!

