

豆腐ハンバーグきのこソース



●栄養価 (大人1人分)
 エネルギー 203kcal
 たんぱく質 18.9g
 脂質 9.4g
 塩分 1.3g



<作り方>

- ① 木綿豆腐をほぐしておく。
- ② たまねぎはみじん切りにする。
- ③ にんじんは輪切りにしてゆで、みじん切りにして冷ましておく。
- ④ ボウルに①、②、③、鶏ひき肉、卵、パン粉、塩、こしょうを混ぜ合わせ、よくこねる。
- ⑤ 1人分ずつ丸め、油を敷いたフライパンで片面に焼き色が付いたら裏返し、ふたをして焼く。
- ⑥ ざく切りのきのこ類を油を敷いた鍋で炒め、水、調味料を入れ煮て、片栗粉でとろみをつけ、⑤にかける。

材 料 (大人4人分)	ばくばく	かみかみ後期	かみかみ前期	もぐもぐ	ペースト
木綿豆腐 200g					もぐもぐをペーストにする
鶏ひき肉 240g					
たまねぎ 1 / 3個	みじん切り		圧力鍋で8分加圧後みじん切り		
にんじん 1 / 4本	みじん切り		圧力鍋で20分加圧後みじん切り		
卵 1個	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; text-align: center;"> きのこソース しょうゆ：大さじ1 酒：小さじ1 みりん：大さじ1 塩：少々 片栗粉：小さじ1弱 水：40ml </div>		<鶏肉だんご1人分>	<鶏肉だんご1人分>	
パン粉 大さじ4			鶏ひき肉 30g	鶏ひき肉 15g	
塩 少々			ソフト豆腐 30g	ソフト豆腐 45g	
こしょう 少々			パン粉 大さじ1	パン粉 大さじ1	
油 大さじ1			(ミルサーにかける)	(ミルサーにかける)	
			卵 小さじ1弱	卵 小さじ1	
			ハンバーグ型にして蒸す	小皿にラップして蒸す	
生しいたけ 20g	スライス	1cmスライス	みじん切り	ペースト	
しめじ 20g	ざく切り	1cmスライス	抜く		
まいたけ 20g	ざく切り	1cmスライス	みじん切り	ペースト	
えのきたけ 40g	2cm	1cm	みじん切り	ペースト	

※こどもは大人の2 / 3量が目安です。 ※都合により、給食の食材を変更する場合があります。