

★主菜★（血や肉や骨になる）



豆腐ハンバーグ

柔らかくて口当たりの良いハンバーグは低年齢のお子さんにも食べやすく、大人気メニューです。つなぎに片栗粉を使うことで卵・乳・小麦アレルギーのお子さんもみんな一緒に食べられるようになりました。

【材料】（4人分）

- ・木綿豆腐…100g
- ・豚ひき肉…140g
- ・たまねぎ…80g
- ・片栗粉…16g（大さじ2弱）
- ・食塩…0.8g
- ・油…4g（小さじ1）
- ・ケチャップ…12g（小さじ2）
- ・中濃ソース…12g（小さじ2弱）



【作り方】

1. 豆腐は手でちぎってザルに入れ水気を切っておく。
2. たまねぎをみじん切りにして、耐熱皿に入れたらラップをかけてしんなりするまで加熱し、粗熱をとっておく。
3. ボールに1、2、豚ひき肉、片栗粉、塩を加え、なめらかになるまで混ぜ合わせる。
4. あたためたフライパンに油をひき、食べやすい大きさにまとめた3の生地を置いていく。両面を焼き、しっかり火を通す。
5. 器によそったら、お好みでケチャップとソースを混ぜ合わせたソースをかける。

【栄養価】（1人当たり）

エネルギー128kcal、たんぱく質8.2g、脂質8.3g、塩分0.5g

