

ねぎとひじきの豆腐ハンバーグ

エネルギー	171kcal
たんぱく質	13.0g
脂質	10.6g
食塩相当量	0.8g

★材料(4人分)

豚ひき肉		200g
木綿豆腐	水切り	60g
長ねぎ	小口切り	3/4本
おろししょうが		少々
牛乳		小さじ2
スキムミルク		大さじ2
生パン粉		20g
卵	割卵・とく	1個
塩		小さじ1/3
白こしょう		少々
ナツメグ		少々
ひじき	水で戻す	2g
サラダ油		適量
水	A	大さじ3
減塩しょうゆ		大さじ1/2
上白糖		大さじ1/2
みりん		小さじ1
片くり粉	水で溶く	小さじ1/2

★作り方

- ① 豚ひき肉～ひじきまでを合わせ、よくこねる。
- ② 4等分し、片手から片手へ軽く投げるようにし、空気を抜き、だえん形に成形する。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、両面を焼く。
- ④ Aを加熱し、水溶き片くり粉でとろみ付けし、たれを作る。
- ⑤ ハンバーグにたれをかけ、盛り付ける。

豆腐を使うことで、肉の量を減らし、脂質を抑えることができます。ハンバーグにスキムミルクを加え、成長期に必要なカルシウムをとれるよう工夫しています。

