

かんたん No.52  
ふれ愛レシピ

## 豆腐ハンバーグ

材料（4人分）

- ★豚ひき肉 ……………200g
- ★木綿豆腐 …………… 半丁
- ★玉ねぎ（みじん切り） 1/2個
- ★しょうが（すりおろし）…少々
- ★パン粉 …………… 大さじ3
- ★塩 …………… 小さじ1/2
- ◎しめじ …………… 1房
- ◎人参（千切り） ……… 1/5本
- ◎ピーマン（千切り） ……… 1個
- サラダ油 ……………大さじ1
- めんつゆ（3倍濃縮）…大さじ2
- 片栗粉…大さじ1（大さじ2の水で溶く）



- ① ★の材料をボウルに入れ、コショウ少々（分量外）を振り粘りが出るまでこね、4等分にして丸め小判型にする。
- ② 熱したフライパンにサラダ油をひき中火で焼く。片面を焼いたら裏返し、フタをして火が通るまで焼き、取り出す。
- ③ ②のフライパンに◎をいれて炒める。火が通ったら、めんつゆと水200cc（分量外）を入れ、沸騰したら火を止め、片栗粉でとろみをつける。
- ④ ③をハンバーグにかけて完成！

今回のレシピは、「つくしんぼの会」よりご提供いただきました！  
30周年ふれあい給食交流会で提供されたメニューの簡単バージョンです。



ふれ愛キャラクター  
AIちゃん

【栄養成分/1人あたり】

エネルギー	202kcal
たんぱく質	13.2g
脂質	13.7g
炭水化物	10.3g
塩分	1.7g