

ひと工夫のハンバーグ

(メニュー)

★ハンバーグ

人参のグラッセと粉ふき芋
添え

★キャベツ、きゅうり、エビ
のサラダ

★みかん缶

★漬物

★ごはん

★味噌汁



ハンバーグには水気を絞ったお豆腐が入っています。お豆腐を入れる事で柔らかい歯ごたえとエネルギーカット、栄養素が増えて体に優しいハンバーグになっています。

サラダのドレッシングにはコールスロドレッシングに練辛を隠し味に入れ、いつもと違う味に仕上げました。

ハンバーグの作り方

(材料)

★豚ひき肉	800g
★豆腐	1丁
★パン粉	適宜
★玉ねぎ	1個
★卵	1個
★ケチャップ	大さじ1
★オイスターソース	大さじ2/3

(作り方)

- ① 玉ねぎはみじん切りにし、フライパンに油を引き餡色になるまで焦がさないように炒め覚ます。
- ② お豆腐は電子レンジで3分温め水気を飛ばす。ざるに入れさらに水気をきり、軽くしぼっておく。
- ③ ボールにひき肉、さました①の玉ねぎ、水気を絞った豆腐②、卵、豆腐の水分に合わせてパン粉を入れ、よくかき混ぜる。
- ④ 塩、こしょう、ケチャップ、オイスターソース、酒を入れまんべんなくなるまでかき混ぜる
- ⑤ 適当な大きさに丸めフライパンに油を引き焼く