

豆腐ハンバーグ			(幼児 1 人分の分量) * 大人は 2 倍にしてください
材 料	分 量	備 考	作 り 方
押し豆腐	4.5 g		<p>豆腐は水切りする。えのきはみじん切り、ひじきは粗みじん切り、玉ねぎはみじん切りにして、油で炒める。</p> <p>ボールにひき肉と塩をいれてよくこね、 と調味料を加えてよく混ぜ合わせ、タネを作る。</p> <p>を小判型に形成し、オープンで焼く。</p> <p>鍋にたれの材料(砂糖、しょうゆ、酢、だし汁)を入れてひと煮立ちさせ、水溶き片栗粉を加えてソースを作る。</p> <p>ハンバ-グ にソースをからめて、盛り付ける。</p>
豚ひき肉(もも)	22 g		
塩	少々	肉を混ぜるときに入れる	
えのき茸	6 g	みじん切り	
玉ねぎ	5 g	"	
ひじき	0.5 g	粗みじん切り	
サラダ油	適宜	玉ねぎ炒め用	
片栗粉	3 g	タネつなぎ	
砂糖(上白)	3 g	小さじ1	
しょうゆ	2.5 g	小さじ1/2	
酢	1 g		
だし汁	18 g	大さじ1強	
片栗粉	0.7 g	溶き片栗粉	
水	0.7 g	"	
			<p>エネルギー：132kcal たんぱく質：7.7 g 脂質：6.5 g</p> <p>カルシウム：64mg 鉄：1.1mg 食塩相当量：0.5 g</p>



料理名の後の（ ）の食品は特定原材料のうち使用している食品です。