

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	40 g		豆腐は水切りする。玉ねぎはみじん切りにして、油で炒める。ボールにひき肉と塩をいれてよくこね、 を加えてよく混ぜ合わせ、タネを作る。 を小判型に形成し、オーブンで焼く。 鍋にケ砂糖、しょうゆ、水を入れてひと煮立ちさせ、水溶性片栗粉でとろみをつけ、あんをつくる。 のハンバーグにあんをかからめて、盛り付ける。
豚ひき肉(もも)	20 g		
塩	少々	肉を混ぜるときに入れる	
玉ねぎ	5 g	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	
サラダ油	1 g		
砂糖	2.8 g	たれ	
しょうゆ	2.25 g	"	
水	12 g	"	
片栗粉	1 g	水溶性片栗	
水	1 g	水溶性用	
			エネルギー 128kcal たんぱく質 6.6g 脂質 7.4g カルシウム 41mg 鉄 0.9mg 食塩相当量 0.4g

