

| 豆腐ハンバーグ | | | 幼児1人、大人2人分の分量（栄養価は幼児1人あたり） |
|----------|-------------|--------|--|
| 材 料 | 分 量 | 備 考 | 作 り 方 |
| 押し豆腐 | 2/3丁（約200g） | | ①豆腐を水切りする。 ②玉ねぎをみじん切りにして、油で炒める。 ③ボールにひき肉と塩、片栗粉をいれてよくこね、①と②を加えてよく混ぜ合わせ、タネを作る。 ④③を小判型に形成し、油を熱したフライパンで焼く。（オープンでも可） ⑤鍋に砂糖、しょうゆ、水を入れてひと煮立ちさせ、水溶き片栗粉でとろみをつけ、あんをつくる。 ⑥④のハンバーグにあんをからめて、盛り付ける。 |
| 豚ひき肉(もも) | 100g | | |
| 塩 | 少々 | | |
| 玉ねぎ | 1/6個（約25g） | みじん切り | |
| サラダ油 | 小さじ1 | 玉ねぎ炒め用 | |
| 片栗粉 | 大さじ2 | タネつなぎ | |
| サラダ油 | 小さじ1 | | |
| 砂糖 | 大さじ1と1/2 | たれ | |
| しょうゆ | 小さじ2 | // | |
| 水 | 大さじ4 | // | |
| 片栗粉 | 大さじ1/2 | 水溶き片栗粉 | |
| 水 | 小さじ1 | // | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | 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 |

