

～＊～ 豆腐ハンバーグ ～＊～

<4 個分>

合挽肉……………120g

豆腐(水気を切る)…120g

玉葱……………1/2 個

卵……………1/2 個

牛乳……………大さじ1

塩、こしょう……少々

パン粉……………20g

<ケチャップソース>

トマトケチャップ…大さじ2

中濃ソース…………小さじ 1/2

砂糖……………小さじ 1/2

水……………大さじ1



<作り方>

①玉葱はみじん切り、水気を切った豆腐は崩しておく。

(新玉葱の場合は炒めず、そのまま肉と混ぜてもよいですが、固い玉葱は炒めた方が甘くなります。)

②ボウルに材料を全て入れて、よく混ぜる。

③小判型に形を整え、空気を抜いて、フライパンで焼く。

④ケチャップソースは、小鍋に調味料を入れ弱火で加熱する。

豆腐ハンバーグにスライスチーズをのせて焼くと、チーズハンバーグにもなります。

家庭の食事作りも、子どもさんができることを手伝ってもらいましょう。

パンパンしながらハンバーグの空気を抜いたり、形をハートにしてみたり、楽しく食育を実践してください。

