

～＊～豆腐ハンバーグ きのこソース～＊～

<材料 4人分>

合い挽きミンチ肉・120g

木綿豆腐・……120g(水分絞る)

玉ねぎ・……100g

芽ひじき(乾燥)・2g

塩、コショウ……少々

卵・……1/2 個

パン粉・……20g

牛乳・……20cc



=きのこソース=

しめじ・……40g

エリンギ・……20g

油・……適量

こいくちしょうゆ・大さじ1

みりん・……小さじ1

酒・……小さじ1

水・……20cc

片栗粉・……小さじ 1/2

<作り方>

- ①豆腐は水分を絞り、碎き、乾燥ひじきは戻しておく。
- ②玉ねぎはみじん切りに切る。
- ③エリンギは短冊切りに切る。
- ④ミンチ肉、絞り豆腐、玉ねぎ、ひじき、溶き卵をよく混ぜる。
- ⑤パン粉に牛乳を浸して、④とよく混ぜ、成型する。
- ⑥フライパンに油をひいて、焼く。

⑦きのこソースは別鍋に油をひいて、しめじ、エリンギを炒める。

⑧⑦に調味料を入れ煮る。

⑨片栗粉に20ccの水で溶いて、⑦に少しずつ入れトロミをつける。

⑩皿に、焼けたハンバーグをのせ、その上に⑨のきのこソースをかけて出来上がり。

*きのこは秋が旬です。給食ではしめじとエリンギの2種類を使用しましたが、ご家庭では、その他のきのこも使って、秋の味覚を楽しんでください。