



えびと枝豆の豆腐ハンバーグ

H29 箕輪中学校



〈ヘルシー和食メニュー〉

- ・ご飯
- ・えびと枝豆の豆腐ハンバーグ
- ・ささみときゅうりのゴマみそ和え
- ・キャベツとベーコンのスープ
- ・ヨーグルト
- ・牛乳

おすすめポイント

フライパンで焼くときにはこげやすいので火加減に注意してください。
ハンバーグはやわらかく食べやすいです。えびと枝豆の食感が楽しめます。

■材料 / 4 人分

むきえび	80g
絹ごし豆腐	240g
豚ひき肉	160g
片栗粉	16g
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
おろししょうが	4g
むき枝豆	32g
サラダ油	適量
砂糖	8g
しょうゆ	16g
みりん	12g
水	16cc
片栗粉	2g
ミニトマト	8個

■作り方

- ① えびは背ワタを取り、1 cm幅に切る。
 - ② 水切りした豆腐・豚ひき肉・片栗粉・塩・こしょう・おろししょうがをボールに入れて練る。
 - ③ えびと枝豆を加えて混ぜる。
 - ④ ③を4等分にして楕円形にし、真ん中をへこませる。
 - ⑤ フライパンに油を入れ焼く。
 - ⑥ 片面に焼き目がついたら裏返し、蓋をして蒸し焼きにする。
 - ⑦ 取り出してタレをからめる。皿にもってミニトマトを添える。
- 〈タレ〉
Aの調味料を煮立たせ、水溶き片栗粉でとろみをつける。

■栄養成分(1人分)

エネルギー 210kcal たんぱく質 15.0g 脂質 11.3g 炭水化物 10.5g 食塩相当量 1.4g