

豆腐ハンバーグ

●分量(大人2人分+子ども2人)●

・鶏ひき肉	30g	{ソース}	
・豚ひき肉	40g	・中濃ソース	大さじ 1 1/2
・木綿豆腐	25g	・ケチャップ	大さじ 1 1/2
・玉ねぎ	50g		
・粉豆腐	大さじ 1 1/2	・焼き用油	適量
・片栗粉	小さじ 1 弱		
・サラダ油	少々		
・ケチャップ	小さじ 1/3		
・塩、こしょう	少々		

●作り方●

1. 玉ねぎをみじん切りにして、フライパンに少量の油(分量外)をしき炒める (レンジで加熱してもOK)
2. ひき肉に塩、こしょうを入れ、よく混ぜる
3. 2に、豆腐、粉豆腐、1のたまねぎ、片栗粉、サラダ油、ケチャップを入れ、さらに混ぜる
4. 小判型にし、油をしいたフライパンで両面焦げ目がつくまで焼き、弱火にして蓋をし、中心まで火を通す
5. ソースとケチャップを混ぜハンバーグにかける

※園のアレルギー対応ハンバーグですので、つくねのようなあっさりした味わいです。

鶏・豚ひき肉→合びき肉、片栗粉→パン粉、と変更したり、卵や牛乳を入れたり、お好みの味にアレンジしてみてください。

子どもは、こねこねが大好き！色々な食材の感触を味わうのも面白いですね。
(... 汚れ覚悟で)生地をビニール袋に入れば、汚れが少なく、こねこねできます！子どもの好きな形にして焼けば、美味しさ倍増！！

