

平成30年6月

給食の人気メニュー紹介

豆腐ハンバーグ

いただきますゴン



材料	4人分	作り方
豚ひき肉	100g	<p>①たまねぎはみじん切りにし、炒めて冷ましておく。 にんじんはみじん切りにする。豆腐は水気を切っておく。</p> <p>②ひき肉と①の材料、塩・こしょう、卵、パン粉、牛乳をよく混ぜ合わせ、4等分に分けて成型する。</p> <p>③フライパンに油をひき、②を焼く。</p> <p>④Aを煮立ててソースを作り、豆腐ハンバーグの上にかける。</p>
鶏ひき肉	40g	
木綿豆腐	80g	
たまねぎ	80g	
にんじん	15g	
塩・こしょう	少々	
卵	1/2個	
パン粉	15g	
牛乳	小さじ2	
デミグラスソース	20g	
ケチャップ	小さじ2	
中濃ソース	小さじ1	
砂糖	小さじ1弱	



豆腐を入れることでふっくらやわらかくなります。
ソースはごはんがすすむ味付けです。