

ライフステージ別単品メニュー(主菜)⑤

和風根菜バーグ

材 料	1人分	4人分
焼き豆腐	60g	240g
A れんこん	5g	20g
人参	5g	20g
山芋	5g	20g
玉ねぎ	5g	20g
芽ひじき(乾燥)	2g	8g
ピザ用チーズ	5g	20g
鶏ひき肉	45g	180g
塩・こしょう	少々	少々
B スkimミルク	3g	12g
小麦粉	2g	8g
しょうゆ	1g	4g
味噌	1g	4g
サラダ油	2g	8g
大葉	1枚	4枚
大根おろし	30g	120g
ミニトマト	20g	80g



***生ひじきでも良い(生の場合は8g)**

作

り

方

- ① 焼き豆腐はザルにあげ、水切りしておく。
- ② Aは粗みじん切りにする。ひじきは水で戻し水気を切っておく。
- ③ ピザ用チーズは細かく刻む。
- ④ ボールにひき肉を入れ、塩・こしょうをし、粘りが出るまでこねる。豆腐をくずしながら加え更にこね、②と③も加え混ぜる。
- ⑤ 1人2個に分け、楕円形に成形し中心をくぼませる。
- ⑥ フライパンを熱し、⑤を中火で焼く。表面が固まったら弱火にして蓋をし、焦げないように両面を焼く。
- ⑦ 大葉・大根おろし・ミニトマトを添えて盛りつける。

エネルギー 208kcal	たんぱく質 17.5g	脂質 10.7g	カリウム 528mg	カルシウム 205mg	鉄 2.9mg	食物繊維 2.4g	食塩 1.1g
------------------	----------------	-------------	---------------	----------------	------------	--------------	------------

千葉市