

和風ハンバーグ

豆腐が入っているので、やわらかいふわふわのハンバーグです。
低年齢のこどもたちにも食べやすいです。



材料（こども5人分）

鶏ひき肉	150 g	
豆腐	150 g	
ねぎ	25 g	
しょうが（汁）	1.5 g	
卵	1/2個（25 g）	
片栗粉	10 g	
しょうゆ	小さじ2/3（4 g）	
塩	少々	
油	大さじ1弱（10 g）	
{	三温糖	10 g
	しょうゆ	10 g
	みりん	5 g
	水	10 g
	片栗粉	2.5 g

作り方

- ① 豆腐はザルにあげてほぐし、水気を切る。
- ② ねぎは小口切りにする。
- ③ ボウルに鶏ひき肉、①、②、しょうが汁、卵、片栗粉、しょうゆ、塩を入れ、粘り気が出るまで混ぜる。
- ④ 手に油をつけて、小判型にととのえる。
- ⑤ フライパンに油を熱し、④を両面焼く。
- ⑥ 鍋にAを煮立たせて、たれを作り、⑤にかける。

栄養価（こども1人分）

エネルギー：121kcal
たんぱく質：8.4g
脂質：7.6g
食塩相当量：0.6g
カルシウム：37mg

＊カルシウム＊

成長期のこどもたちにとってカルシウムは大切な栄養素です。保育施設では、牛乳やスキムミルクなどを取り入れ、毎日カルシウムをとっていますが、ご家庭でも意識してとるようにしましょう。

豆腐や納豆、油揚げなどの大豆製品もカルシウムが多く含まれていますよ！

