

手作り豆腐ハンバーグ (1人分の目安…110g, 164kcal, 塩分1.3g)

食品名	1人分(g)	4人分(g)	目安量	処理方法	作り方
木綿豆腐	30	120		水を切る	①鶏肉に塩をふり、粘りがでるまでよくねる。
鶏肉(挽)	52.5	210			②たまねぎに塩の一部をふる。
たまねぎ	30	120	中1コ	みじん切り	③①によく水をきった豆腐、②、調味料、でん粉、米粉を
食塩	0.3	1.2	小さじ1/5		合わせてよくねる。
白こしょう	0.03	0.12	少々		④③を4分割し、整形して焼く。
でん粉	4.5	18	大さじ2		⑤●を合わせて加熱し、水溶きでん粉でとろみをつける。
米粉	3	12	大さじ1と1/3		⑥焼いたハンバーグに⑤をかける。
しょうゆ	1.5	6	小さじ1		<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; display: inline-block;"> 混ぜて焼くだけのハンバーグです。 たくさん焼くときはオーブンでも よいです。フライパンで焼くとき は、油をしいてから焼きましょう。 柔らかいハンバーグに、甘辛のタ レがとても良く合いおいしいです。 </div> 
植物油	1.6	6.4	少々	整形用	
きび糖	3.3	13.2	大さじ1と1/2	●	
しょうゆ	5	20	大さじ3と小さじ1/3	●	
みりん	5.5	22	大さじ3と小さじ1/3	●	
水	2	8	小さじ1と3/5	●	
でん粉	0.6	2.4	小さじ4/5		
溶き水	1.2	4.8	小さじ1		※1人分は4年生の量です。