



豆腐ハンバーグ

倉吉市学校給食
レシピ



ワンポイント

ひき肉を使ったハンバーグは、高カロリー、高脂質ですが、豆腐を加えることでカロリーや脂質を抑えることができます。

<材料> 5人分

- ・牛ひき肉 130g
- ・豚ひき肉 130g
- ・たまねぎ 50gみじん切り
- ・水切り豆腐 100gくずしてザルで水切りしておく
- ・卵 40g(小1個).....割って溶く
- ・牛乳 30gパン粉を浸す
- ・パン粉 30g
- ・ナツメグ 少々
- ・塩、こしょう 少々

<作り方>

- 1.ひき肉は、合わせて粘りが出るまでよく混ぜる。
- 2.他の材料も合わせて、均一になるよう混ぜる。
- 3.鉄板に生地をのばして、250度のオーブンで15分程度焼く。
(1個ずつ小判に丸めて焼いてもよい)
- 4.好みのソースをかける。