

料理レシピ

材料(1人分)

豚ひき肉…50g
木綿豆腐…50g
ひじき(乾燥)
…大さじ1/2
たけのこ(水煮)
…大さじ1(みじん切り)
人参(みじん切り)
…大さじ1
玉ねぎ…小1/4個(40g)

片栗粉…大さじ1
オイスターソース
…大さじ1/2
塩…少々
こしょう…少々
白だししょうゆ
…小さじ1/2

【あんかけソース】
鶏ガラスープ…50cc
オイスターソース
…小さじ1/4
しょうゆ…小さじ1/4
砂糖…小さじ1/4
きのこ…5g
小松菜…1/2房(30g)
片栗粉…小さじ1
水…適量

作り方

- ①豆腐を水切りする。
- ②ひじきを水に戻しておく。
- ③野菜とひじきをみじん切りにする。
- ④豚ひき肉に塩、こしょうをし、粘りがでるまで混ぜ、③を入れる。
- ⑤全体に混ざったら、①の豆腐を手でつぶしながら混ぜ合わせる。
- ⑥片栗粉とオイスターソース、白だししょうゆを入れて混ぜ合わせる。

【あんかけソース】

- ①Aをすべて鍋に入れる。
- ②きのこ、小さく切った小松菜を入れて煮たさせる。
- ③水溶き片栗粉で、とろみをつける。

ハンバーグにあんをかけたら完成!

食事バランスガイド

1日にとる食事の望ましい組み合わせとおおよその量をイラストで示したものです。コマのイラストのため、食事バランスが悪いとコマは倒れてしまいます。

福岡市南区保健福祉センター(南保健所)



ため蔵の祖父
ため作さん