

● 鬼は外! お豆入りハンバーグ

栄養成分 1人分

エネルギー	269kcal
たんぱく質	17.3g
カルシウム	77mg
食塩相当量	1.2g

材料 4人分

豚ひき肉	200g
木綿豆腐	1/3丁(100g)
玉ねぎ	1/2個(100g)
にんじん	20g
サラダ油	大さじ1
大豆の水煮(缶詰)	30g
ひよこ豆の水煮(缶詰)	30g

【A】

酒	大さじ1/2
砂糖	小さじ1と1/2
塩	小さじ1/3
卵	1個
生パン粉	25g

《たれ》

しょうゆ	小さじ2
本みりん	大さじ1
酒	大さじ1
水	大さじ1
砂糖	小さじ1/2
水溶き片栗粉	片栗粉:小さじ1/2、水:小さじ1

茹でブロッコリー	適量
白煎りごま	適量



作り方

〈下準備〉

木綿豆腐はキッチンペーパーで包み、重しをして水切りしておきます(約2時間)。
オーブンは170°Cに温めておきます。

- 1 玉ねぎ、にんじんはみじん切りにし、フライパンにサラダ油を引いて中火で炒め、粗熱を取ります。
- 2 大豆の水煮、ひよこ豆の水煮は水気を切り、粗みじん切りにします。
- 3 ボウルに豚ひき肉、水切りした豆腐、①、②、Aを混ぜてよく練ります。
- 4 クッキングシートを敷いた天板に、③のタネを広げて高さ2cmほどの四角形に整え、170°Cのオーブンで約20分焼きます。
- 5 小鍋にたれの材料を入れて中火にかけ、沸騰したら火を弱め、水溶き片栗粉を加えてとろみとつやが出るまで煮ます。
- 6 ④が焼き上がったならオーブンから取り出して4等分に切ります。器に茹でたブロッコリーとハンバーグを盛り付けて⑤のたれをかけ、白煎りごまをふります。

レシピ考案者

東京都文京区小学校栄養士

松丸 奨先生

食感の異なる2種類の豆を入れるのがおいしさアップの秘訣です。学校給食では、このハンバーグにごはん、のり、きゅうりの細切りを添えて出したところ、子どもたちは大はしゃぎ。のりでごはんとはんとハンバーグなどを好きに巻き、「手巻き寿司風」にして食べていました(ごはんは酢飯ではありません)。ご家庭では、恵方巻きと組み合わせてもいいでしょう。