

## \* 保育園のおすすめレシピ \*

### 豆腐ハンバーグ

<材料 幼児5人分>

豚ひき肉	150g	すりごま	大さじ 1/2 (5g)
焼き豆腐	1/3 丁 (100g)	塩	小さじ 1/6 (1g)
玉葱	約 1/2 個 (80g)	こしょう	少々
サラダ油	小さじ 1/2 (2g)	サラダ油	小さじ 1 (5g)
卵	1/2 個 (30g)	ケチャップ	大さじ 1 (15g)
パン粉	1/2 カップ (20g)	ウスターソース	大さじ 1/2 (10g)
牛乳	15g		

<作り方>

- ① 玉葱はみじん切りにし、油で炒め、荒熱をとる。
- ② 焼き豆腐は水切りしておく。
- ③ ①、②及びその他の材料を全部混ぜ合わせ、よくこねる。
- ④ 小判型に丸め油で焼く。
- ⑤ ケチャップとウスターソースを混ぜ合わせ、さっと火を通し、④にかける。(電子レンジでも加熱できます。)



### ☆計量スプーン・カップについて

小さじ 1 = 5ml、大さじ 1 = 15ml  
1 カップ = 200ml です。

札幌市保育所給食基準献立より