



だいとう  
キラキラ大東 

レッツ♪

クッキング

ハンバーグ  
きのこソース



ざいりょう にんぶん  
【材料】(4人分)

- ・豆腐…40g
- ・ぶたひき肉…160g
- ・たまねぎ…4分の1個
- ・油…小さじ半分
- ・ひよこ豆(水煮)…40g
- ・パン粉…20g(大さじ7)
- ・牛乳…小さじ1
- ・たまご…2分の1個
- ・塩…小さじ半分
- ・こしょう…少々

<きのこソース>

- ・えのきたけ…4分の1袋
- ・生しいたけ…4枚
- ・油…少々
- ・かつおだし(顆粒)…少々
- ・しょうゆ…小さじ2
- ・みりん…小さじ半分
- ・砂糖…小さじ1強
- ・片栗粉…小さじ半分
- ・溶き水…小さじ1

つく かた  
【作り方】

- ①たまねぎはみじん切り、ひよこ豆はつぶしておく。えのきたけとしいたけは軸をとる。えのきたけは3センチ幅に、しいたけはスライスする。豆腐は重しをのせ、しっかり水を切り、細かくほぐしておく。
- ②油を熱し、たまねぎを炒め、冷ましておく。ハンバーグの材料をすべて合わせ、4つの小判形に整える。
- ③多めの油を熱し、フライパンで②を焼く。
- ④油を熱し、きのこを炒め、調味料を加え、仕上げに水溶き片栗粉を加えて、とろみをつける。ハンバーグにかけて完成。

えいようか ぶん  
栄養価(ひとり分)

エネルギー：225キロカロリー  
たんぱく質：12.6グラム  
脂肪：12.5グラム  
塩分：1.5グラム