

キッチンGAMA



一緒に作ろう
シリーズ

☆子どもと一緒に作ろう☆
包丁いらずのととりバーグ



【材料】4人分

とりミンチ	200g
もめん豆腐	100g
キャベツ	3~4枚
もやし	100g(1/2袋)
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
ごま油	小さじ1
サラダ油	大さじ1~2

☆ソース

ケチャップ	大さじ4
中濃ソース	大さじ1

☆つけあわせ

フロッキー(茹でる)	120g
------------	------

【作り方】

- ①キャベツは小さめに手でちぎる。もやしは手であらく折る。
- ②ボールにとりミンチ、水切りした豆腐、塩、こしょう、ごま油を入れてねばりが出るまでまぜ、キャベツ、もやしを加えてよくこね、4個に分けて小判型(ハンバーグ形)に成形する。
- ③フライパンにサラダ油をひき、中火にして②の片面を焼く。焼き色がついたらひっくり返して、ふたをして蒸し焼きにする。
- ④ケチャップと中濃ソースを混ぜ、盛りつければできあがり。



【管理栄養士のワンポイント】

- ・ボリュームたっぷり、包丁を使わなくてもできるハンバーグです。ハンバーグ種を混ぜるときは大きめの袋に入れて混ぜる方法でもできます
- ・ソースを変えればアレンジいろいろ。大根おろしとポン酢で和風に。

【1人当たりの栄養価】

※つけあわせのフロッキーは含みません

エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	塩分
162kcal	12.3g	56mg	0.9mg	1.6g



蒲都市保健センター
TEL0533-67-1151
健康化政策全庁的推進プロジェクト

