

ふわふわハンバーグ

材料(幼児4人分)

- 合いびき肉…220g
- ★ケチャップ…小さじ1
- 木綿豆腐…1/3丁
- ★ウスターソース…小さじ1
- 玉ねぎ…1/4個
- ★三温糖…小さじ1/3
- パン粉…大さじ3
- ★塩…少々
- 塩…少々
- ★水…小さじ1/3

作り方

- ① 豆腐にキッチンペーパーを巻き、電子レンジで600wで2分加熱して、冷めたら水気を切る。
- ② ボウルに①を入れ、なめらかになるまで手でつぶす。
- ③ ★以外の材料をボウルに入れ、よくこねる。
- ④ ③を成形し、フライパンで中火1分、弱火にしてさらに5分焼く。
- ⑤ 裏返して裏面も同じように中火で1分、弱火で5分焼いて火を通す。
- ⑥ 焼き上がったハンバーグに★を混ぜ合わせたソースをかけてできあがり。

POINT!

- ✧ 中が赤く心配な場合は電子レンジで600W20秒ずつ追加加熱をしてください。
- ✧ 豆腐を入れることで柔らかくなり、こどもでも食べやすいです。

栄養価(幼児1人分)

エネルギー 149kcal たんぱく質 11.4g カルシウム 24mg 鉄 1.1mg