

ツナバーグ

材料(幼児4人分)

- ・ツナ缶(油漬け)…60g
- ・木綿豆腐…40g
- ・鶏ひき肉…120g
- ・玉ねぎ…1/2個
- ・マヨネーズ…小さじ1
- ・塩こしょう…少々
- ★ケチャップ…大さじ1
- ★ソース…小さじ1/2
- ★砂糖…小さじ1/2

作り方

- ① 豆腐は水切りする。玉ねぎはみじん切りにして、よく炒める。
- ② ★以外の材料を混ぜ合わせ、粘りが出るまでよくこねる。
- ③ ハンバーグのたねを4等分して小判型に成形する。
- ④ 熱したフライパンで両面焼き、弱火で蓋をして中心部まで火を通す。
- ⑤ フライパンからハンバーグを取り出し、★を入れてひと煮立ちさせ、ソースを作る。焼き上がったハンバーグにかけてできあがり。

POINT!

- ◇ 玉ねぎの一部を人参やピーマンに代えても、おいしくできます。
- ◇ ひき肉をしっかり練り、豆腐と玉ねぎの水分をよく切ることがポイントです。まとまりにくい場合は片栗粉(または米粉や麩)大さじ1程度を加え、調整してください。

栄養価(幼児1人分)

エネルギー120 kcal たんぱく質 9.1 g カルシウム17mg 鉄 0.8mg