

# とうふ にゅう たまご こむぎ ★豆腐ハンバーグ(乳・卵・小麦なし)

## ◆材料 (4人分)

- ・豚肉ももミンチ : 100g
- ・牛肉ももミンチ : 100g
- ・木綿豆腐 : 130g
- ・かたくり粉 : 大さじ1
- ・豆乳 : 15g
- ・たまねぎ : 100g
- ・塩 : 小さじ1/3
- ・こしょう : 少々
- ・トマトケチャップ : 30g
- ・とんかつソース : 15g
- ・赤ワイン : 小さじ1/2
- ・砂糖 : 小さじ1/2
- ・サラダ油 : 適量



## ◆給食の献立例

- ごはん 牛乳
- 豆腐ハンバーグ
- ポテトのこみあえ
- 野菜スープ

## ◆作り方

- ① 木綿豆腐は水切りする。
- ② たまねぎはみじん切りして、炒めて冷ましておく。
- ③ ミンチ肉、豆腐、かたくり粉、豆乳、たまねぎと塩・こしょうを混ぜ合わせて練る。
- ④ 手(手袋)にサラダ油をつけて成形し、焼く。  
※ミンチ肉なので、しっかり火を通す。
- ⑤ ★の調味料を合わせてレンジ等で軽く加熱し混ぜ合わせ、ハンバーグにかける。

\*この分量は大量調理の場合のものです。

ご家庭では調整をお願いします。