

親子クッキング

卵・乳・小麦を使わない豆腐ハンバーグを作ろう！

※材料は全て親子 1 組分（2 人分）です。

主菜 もちもち豆腐ハンバーグ

- ・木綿豆腐 1/4 丁（100g）
- ・鶏ひき肉 100g
- ・食塩 少々（0.4g）
- ・コーン（缶） 30g
- ・ひじき（乾） 2g
- ・片栗粉 大さじ 2 弱
- ・油 小さじ 1
- 《付け合わせ》
- ・しめじ 1/3 袋（40g）
- 《ソース》
- ・ケチャップ 小さじ 2
- ・中濃ソース 小さじ 2

- ① 豆腐の水切りをする。
- ② ひじきを水洗いしてザルにあげる。（水戻しは不要）
- ③ しめじは石づきを除いて、大きめの房に分ける。
- ④ 水切りをした豆腐と鶏ひき肉、塩を合わせてよくこねる。
- ⑤ コーン、ひじき、片栗粉を加えてさらにこねる。
- ⑥ ⑤を 5 個に分けて、小判型に成形する。
- ⑦ フライパンに油をしき、中火で⑥を 3 分程度焼く。
- ⑧ ハンバーグを裏返し、火を少し弱めてしめじを加え、蓋をして 5 分程度焼く。
- ⑨ お皿に盛り付け、使ったフライパンにソースを合わせる。弱火にかけて軽く煮立たせ、ハンバーグにかける。

副菜 切り干し大根とオクラのスープ

- ・切り干し大根 10g
- ・オクラ 5 本（40g）
- ・水 2 カップ
- ・鶏ガラスープの素 3g
- ・食塩 少々（0.6g）
- ・ごま油 小さじ 1/2
- ・白ごま 小さじ 1/2

- ① 切り干し大根は食べやすい大きさに切って、水洗いする。（水戻しは不要）
- ② オクラは 5mm の厚さの輪切りにする。
- ③ 水と鶏ガラスープの素を合わせて火にかけ、沸いたら、切り干し大根、オクラの順に加える。弱火で 5 分程度加熱する。
- ④ 食塩で味を調え、ごま油と白ごまを加える。

副菜 りんご酢でさっぱりリボンサラダ

- ・にんじん 1/4 本（50g）
- ・きゅうり 1/2 本（50g）
- ・りんご酢 大さじ 1
- ・砂糖 小さじ 1

- ① にんじんときゅうりをピーラーで剥く。中心部は包丁で薄切りにする。
- ② にんじんを沸騰した湯でさっと茹で、水に浸して冷ます。
- ③ にんじんの水分を除き、すべての材料を混ぜ合わせる。

今日のメニュー

- ごはん
- もちもち豆腐ハンバーグ
- 切り干し大根とオクラのスープ
- りんご酢でさっぱり
リボンサラダ
- 巨峰

<親>

- エネルギー 554kcal
- たんぱく質 22.4g
- 脂質 9.7g
- 炭水化物 87.4g
- 食塩相当量 2.1g

<子>

- エネルギー 412kcal
- たんぱく質 15.8g
- 脂質 7.7g
- 炭水化物 64.6g
- 食塩相当量 2.0g

主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

主食：主として糖質エネルギーの供給源となる。



主菜：魚や肉、卵、大豆製品などを使った料理で、主としてたんぱく質や脂肪の供給源となる。



副菜：野菜などを使った料理で

ビタミン、ミネラル、食物繊維などを補う。



- 多様な食品を組み合わせましょう。
- 調理方法が偏らないようにしましょう。
- 手作りや外食や加工食品・調理食品を上手に組み合わせましょう。