



骨の健康づくりに 役立つ食材

- ・木綿豆腐
- ・卵
- ・チーズ
- ・豆乳
- ・合いびき肉
- ・しめじ



🍴 チーズin煮込み豆腐ハンバーグ

📢 アピールポイント

- ・たんぱく質やカルシウムを摂れるよう、豆腐を使ったハンバーグにしました。つなぎにはパン粉ではなく、豆乳に浸した食パンを使うことで、ふんわりとした食感にするとともに、たんぱく質をより摂れるように工夫しました。
- ・また、フライパンの中でタネを作り、そのまま焼いて煮込むことで、調理工程や洗い物を減らしました。身近な食材を使い、短時間で手軽に作ることができ、普段から作りやすいレシピにしました。

【材料（2人分）】

合いびき肉・・・200g
 木綿豆腐・・・150g
 玉ねぎ・・・50g
 卵・・・・・・・・1個
 食パン・・・・・・・・30g
 無調整豆乳・・・大さじ2
 ピザ用チーズ・・・40g
 塩・・・・・・・・少々
 こしょう・・・・少々
 ★しめじ・・・・50g
 ★ケチャップ・・・大さじ4
 ★中濃ソース・・・大さじ2
 ★水・・・・・・・・150ml

【作り方】

- ① 木綿豆腐をキッチンペーパーで包み、電子レンジ（600W）で約2分加熱する。粗熱を取って水気を切る。
- ② 食パンを細かくちぎり、無調整豆乳を加えてしっかり浸しておく。
- ③ 玉ねぎをみじん切りにする。
しめじは石づきを取り、ほぐしておく。
- ④ フライパンに合いびき肉、豆腐、玉ねぎ、卵、豆乳に浸した食パン、塩、こしょうを入れてまぜる。
- ⑤ タネにチーズをしっかりと包み、丸く成形し、④のフライパンに並べる。
- ⑥ そのまま火にかけ、中火で両面に焼き色をつける。
- ⑦ ハンバーグの周りにしめじを入れ、★(ケチャップ、中濃ソース、水)を加える。煮立ったらふたをして、弱めの中火で8～10分程度煮込む。
- ⑧ 中心までしっかり火が通ったら、盛り付ける。