



骨の健康づくりに 役立つ食材

- ・しらす
- ・豆腐
- ・チーズ
- ・小松菜



🍴 しらすたっぷり豆腐ハンバーグ

📢 アピールポイント

- ・しらす、豆腐、チーズ、小松菜を使い、カルシウムとたんぱく質をしっかり摂れるよう工夫しました。
- ・豆腐でふんわり仕上げ、中からチーズがとろっと出てくる、子どもから大人まで楽しめる主菜です。

【材料（2人分）】

鶏ひき肉・・・150g
 木綿豆腐・・・150g
 しらす・・・40g
 小松菜・・・50g
 スライスチーズ・・・一枚
 卵・・・・・・・・一個
 片栗粉・・・・・・・・大さじ1
 塩・・・・・・・・ひとつまみ
 コショウ・・・・・・・・少々
 サラダ油・・・・・・・・小さじ1
 しょうゆ・・・・・・・・大さじ1
 みりん・・・・・・・・大さじ1
 砂糖・・・・・・・・小さじ1

【作り方】

- ①【豆腐の水切りをする】木綿豆腐をキッチンペーパー2枚で包み、耐熱皿にのせる。電子レンジ（600W）で約2分加熱する。取り出したら粗熱が取れるまで置いておく。
- ②【小松菜を準備する】小松菜をよく洗い、根元を切り落とす。細かく刻み、耐熱容器に入れて電子レンジ（600W）で約1分加熱する。加熱後、水気をしっかり絞っておく。
- ③【チーズを切る】スライスチーズを4等分に切り、重ねておく。
- ④【肉だねを作る】ボウルに鶏ひき肉、水切りした木綿豆腐、しらす、小松菜、卵、片栗粉、塩、こしょうを入れる。豆腐をつぶしながら、全体が均一になるまでよく混ぜる。
- ⑤【チーズを包む】肉だねを4等分する。1つ分を手のひらに広げ、中央にチーズを入れる。チーズが外に出ないように肉だねでしっかり包み、丸く平らな形に整える。
- ⑥【ハンバーグを焼く】フライパンにサラダ油を入れて中火で熱する。ハンバーグを並べ、焼き色がつくまで約2～3分焼く。
- ⑦【裏返して中まで火を通す】裏返したら弱めの中火にし、フタをして約5～6分焼く。厚みがあるので、中心までしっかり火が通るようにする。
- ⑧【照り焼き味にする】ハンバーグに火が通ったら、しょうゆ・みりん・砂糖を混ぜ合わせてフライパンに加える。ハンバーグを転がしながら、両面にソースを絡める。ソースにとろみがついたら完成！