

◆ 豆腐ハンバーグ

< 中学部以上 >

画像準備中

行事用名	
料理区分	焼き物
季節	
調理時間	
地域情報	
主な食材	

<コメント1>

<コメント2>

<コメント3>

豆腐は水切りしておく
食材は調理指示通りに切る、または作業する

<作り方>

①	ボウルにケチャップ以外の材料すべてを入れて粘りが出るまで混ぜる。
②	1人分を計量し、楕円形に成形する。成形後はキッチンペーパーを敷いた天板に並べる。
③	スチームコンベクションで焼く。(コンビ、230℃、80%、15分(→アレルギー対応食個別で蒸し焼きにする))
④	温度確認後、配食する。
⑤	

<材 料>

食品名	数量	調理指示
木綿豆腐	30 g	つぶす
鶏ミンチ	30 g	
ひじき(乾)	1.8 g	水でもどす
たまねぎ	12 g	みじん切り
パン粉	8 g	低脂肪牛乳(※1)にひたしておく
サラダチーズ	8 g	
低脂肪牛乳	15 g	(※1)
鶏卵	10 g	卵液をとく
食塩	0.4 g	
こしょう	0.02 g	
キャノーラ油	1.5 g	
ミネケチャップ(個食)	8 g	(できあがったハンバーグにお好みでかけてください)