



～卵不使用・野菜たっぷり～

# お好み焼き風ハンバーグ



野菜がたっぷり入っているのに、とても食べやすい1品。

ボリューム満点です！

お好み焼きとハンバーグ、大好きメニューが合体しているので、野菜が苦手な子も、大喜びで食べてくれます！

## 大人のアレンジポイント♪

卵アレルギーがなければ、豆腐の代わりに卵を入れても美味しくいただけます！

レシピ動画はこちらから→



所要時間：30分

## 作り方：

1. パン粉を牛乳にひたす。
2. キャベツはせん切り、もやしはざく切り、玉ねぎは粗みじん切りにして、油で炒め、冷ます。
3. ボウルに合びき肉・塩・こしょうを入れて練る。  
1・2・豆腐を加えてよく練り、食べやすく丸める。
4. フライパンに油をひき、中火で3をさっと両面焼く。  
蓋をして、弱火で中までしっかり加熱する。  
※焦げないように気をつける。水を少し入れ蒸し焼きにしてもよい。
5. 器に盛り、ケチャップとおこのみソースを合わせたもの・かつお節・青のりをかける。  
※タネが柔らかいので焼く時に注意する。付け合わせを緑黄色野菜にすると、彩りよく栄養バランスもアップ。

簡単

安価



## ◆材料：子ども2人分

- パン粉・・・15g
- 牛乳・・・大さじ2
- キャベツ・・・30g
- もやし・・・40g
- 玉ねぎ・・・60g
- 油・・・小さじ1弱
- 合いびき肉・・・100g
- 塩・・・少々
- こしょう・・・少々
- 豆腐・・・40g
- 油・・・小さじ1弱
  
- ケチャップ・・・小さじ1.5
- おこのみソース・・・小さじ1.5
- かつお節・・・適量
- 青のり・・・適量

## <1人分栄養価>

エネルギー：224 kcal      たんぱく質：14.0 g  
脂      質：14.8 g      食塩相当量：1.0 g

※小さじ1=5cc    大さじ1=15cc    1カップ=200cc