

新宿区では食育の推進を目的にメニューコンクールを実施しています。
令和元年度のテーマは「元気なからだを作る! たんぱく質がとれるメニュー」でした。

梅え〜たんバーグ

材 料 【材料：4人分】

- ・高野豆腐…1個
- ・玉ねぎ…中 1/2 個 (100g)
- ・青じそ…6枚
- ・大豆 (水煮)
…1/2 カップ (50g)
- ・牛乳…大さじ 2
- A
 - ・鶏ひき肉…250~300g
 - ・卵…1個
 - ・粉チーズ…大さじ 3
 - ・片栗粉…大さじ 2
- ・油…適量
- ★ソース
 - ・ポン酢…50cc
 - ・はちみつ梅…大玉 1個
- 〜付け合わせの野菜〜
ミニトマト、青じそ等



作り方

- ① 高野豆腐は水に浸して戻し、水気を絞る。
- ② ①、玉ねぎ、青じそをみじん切りにする。
- ③ ボウルに大豆 (水煮) を入れ、マッシャーでつぶしながら牛乳を加える。
- ④ ③に②と A の材料を加えて、こねながらよく混ぜ合わせる。
- ⑤ フライパンに油をひき、丸い形に整えた④を入れて弱火で 3~4 分程度焼く。
- ⑥ ⑤に焦げ目がついたらひっくり返して 2~3 分程度焼く。
- ⑦ 付け合わせの野菜と一緒に⑥を皿に盛り付ける。

- ★ソース
はちみつ梅の種を除いて包丁で細かくたたき、ポン酢と混ぜ合わせる。



新宿区健康部健康づくり課 TEL.03 (5273) 3047
FAX.03 (5273) 3930
メニューコンクール協力：東京調理製菓専門学校