

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5年度のテーマは  
「健康な身体をつくる！カルシウム・鉄たっぷりメニュー」でした。

# 高野豆腐下飯バーガー

## 材 料 【材料：4人分】

- |   |                 |                  |                 |
|---|-----------------|------------------|-----------------|
| A | ・ ご飯…560g       | B                | ・ 豆乳…100ml      |
|   | ・ 白ごま…大さじ2      |                  | ・ 卵…1個          |
|   | ・ しらす…28g       |                  | ・ マヨネーズ…20g     |
|   | ・ 片栗粉…10g       |                  | ・ しょうゆ…小さじ2/3   |
|   | ・ ごま油…小さじ1      |                  | ・ オイスターソース…大さじ1 |
| B | ・ しょうゆ…大さじ1     | ・ 黒こしょう…適量       |                 |
|   | ・ ごま油…小さじ1      | ・ 油…適量           |                 |
|   | ・ 高野豆腐（細切り）…20g | ・ とろけるスライスチーズ…4枚 |                 |
|   | ・ 合びき肉…400g     | ・ 桜えび…適量         |                 |
|   | ・ 塩…小さじ2/3      | ・ 韓国のり…4切れ       |                 |
|   | ・ 粉豆腐…40g       | ・ レタス…適量         |                 |

## 作り方

- ① ボウルにご飯とAを入れ混ぜる。
- ② ペットボトルを輪切りにした型（直径8cm、高さ1.5cm）に1/8個分の①を詰め、ラップをかぶせてご飯を上から押して形を作る。同じものを8個作る。
- ③ フライパンにごま油をひき、②を並べ、きつね色になるまで両面を焼き、取り出す。
- ④ 細切りの高野豆腐をすり鉢に入れ、すりこぎで叩いて砕く。
- ⑤ ボウルに④とBを入れてよく混ぜ合わせ、4つに分ける。ハンバーグの形（中心部はへこませる）にする。
- ⑥ フライパンに油をひき、⑤を入れ、片面をこんがり焼いたら裏返し、水を少し加えてふたをして、中まで火が通るまで蒸し焼きにする。
- ⑦ ⑥の上にチーズ、桜えびをのせ、ふたをしてチーズが溶けるまで焼く。
- ⑧ ③のうえに韓国のり、レタス、⑦をのせ、再び③のご飯をのせる。