

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。

ほうれん草クリームと 豆腐ハンバーグのカルデット



材 料 【材料：4人分】

- ☆ハンバーグ
- | | | | |
|---|---------------|---|---------------|
| A | ・豚ひき肉…400g | B | ・しいたけ…4枚 |
| | ・木綿豆腐…200g | | ・マッシュルーム…5~7個 |
| | ・卵…1個 | | ・まいたけ…1パック |
| | ・ひじき(乾燥)…大さじ1 | | ・しめじ…1/2パック |
| | ・パン粉…大さじ4 | | ・バター…大さじ2 |
| | ・塩・こしょう…少々 | | ・牛乳…100ml |
| | ・しょうゆ…大さじ1 | | ・水…100ml |
| | ・油…少々 | | ・顆粒コンソメ…小さじ2 |
| | | | ・生クリーム…50cc |
| | | | ・塩・こしょう…少々 |
- ☆ソース
- ・ほうれんそう…1束
 - ・桜えび(小えび)…大さじ1



作り方

- ★準備 木綿豆腐を水切りしておく。Bのきのこは小さめに切る。ほうれんそうは4等分に切る。
- 1 ボウルにAを入れ、よく混ぜたら8等分にして丸く成形する。
 - 2 鍋にバター大さじ1を溶かし、Bのきのこを炒め、塩・こしょうで調味し、一度取り出す。
 - 3 同じ鍋にバター大さじ1を足し、ほうれんそうを炒める。水とコンソメを加え、3分煮たら、ミキサーにかける。
 - 4 ③を鍋に戻し、牛乳を入れ、3分煮て生クリームを加え、さらに煮る。とろみがついたら②も戻し、味を調える。
 - 5 フライパンに油をひき、①を並べて入れ、両面を蒸し焼きにする。
 - 6 皿に④のソースをしき、その上にハンバーグを盛り付け、桜えびを散らす。