

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6年度のテーマは
「からだの調子を整える！食物繊維たっぷりメニュー」でした。

食物繊維たっぷりおからバーガー

材料 【材料：4人分】

☆パンズ

- A
- ・生おから…100g
 - ・米粉…160g
 - ・塩…小さじ1
 - ・砂糖…小さじ5
 - ・ベーキングパウダー…小さじ2弱
- B
- ・卵…2個
 - ・豆乳…160～170ml
 - ・油…大さじ2/3
 - ・いりごま（白）…少々
 - ・ごま（白）…適宜
 - ・油…適量

☆ハンバーグ

- ・合い挽き肉…180g
 - ・こんにゃく…50g
 - ・玉ねぎ…1/2個
 - ・れんこん…70g
 - ・にんにく…1片
 - ・卵…1個
- C
- ・米粉（又はパン粉）…大さじ5
 - ・酒…大さじ1
 - ・しょうゆ…小さじ2
 - ・片栗粉…大さじ2
 - ・塩…小さじ1/2
 - ・こしょう…少々
 - ・ナツメグ（あれば）…少々

- ・油…適量
- ・水…150ml
- ・レタス…4枚程度（氷水につけておく）
- ・スライスチーズ…4枚
- ・マヨネーズ…適量
- ・マスタード…適量

☆てりやきソース

- D
- ・しょうゆ…大さじ2
 - ・酒…大さじ2
 - ・みりん…大さじ2
 - ・砂糖…大さじ2
 - ・片栗粉…大さじ1/2
 - ・水…大さじ1/2

作り方

- ① ボウルにAを入れ、全体を混ぜ合わせる。
- ② ①にBを加え、全体をよく混ぜ合わせ、お好みで表面にごまをのせ、油をひいたフライパン（又はオーブン）で両面を焼いてパンズを作る。
- ③ こんにゃく、玉ねぎ、れんこんをみじん切りにする。にんにくをすりおろす。
- ④ ボウルに、合い挽き肉、③、卵、Cを加えて混ぜ、4等分にする。
- ⑤ ④を丸い形にし、油をひいたフライパンで両面に焼き色をつけたら、弱火にして水を入れ、ふたをして10分程度蒸し焼きにしてハンバーグを作る。
- ⑥ ハンバーグを取り出し、あらかじめ混ぜ合わせておいたDをフライパンに入れて温め、ハンバーグを戻して絡め合わせる。
- ⑦ パンズにハンバーグ、レタス、スライスチーズ、お好みでマヨネーズ、マスタードを挟む。