



きのこのあんかけバーグ

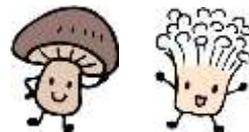
令和2年12月

【材料】(子ども10人分)

鶏ひき肉	200g
木綿豆腐	200g
玉ねぎ	60g
片栗粉	大さじ3
卵	1個
しょうが汁	少々
塩・こしょう	少々
にんじん	50g
しめじ・えのき・生しいたけ	各50g
だし汁	2カップ
●砂糖	小さじ1/2
●みりん	小さじ1
●しょうゆ	大さじ1
片栗粉	適量

【作り方】

- ① 豆腐の水切りをする。
- ② 玉ねぎをみじん切りにして炒める。
- ③ 鶏ひき肉と①、②、片栗粉、卵、しょうが汁、塩・こしょうを混ぜる。
- ④ ③を丸めて焼く。
- ⑤ にんじん、しめじ、えのき、生しいたけはみじん切りにする。(具はそしゃくにあわせて切る。)
- ⑥ だし汁で⑤を煮る。
- ⑦ ●の調味料で味をつけ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑧ ④に⑦をかけてできあがり。



※豆腐が入り、あんかけなのでしっとりして食べやすいです。



善通寺市 子ども課