



# 虹鱒入り豆腐ハンバーグ



## ☆材料(6人分)

にじます……5切	パン粉……90g
木綿豆腐……1丁	小麦粉……適量
たまねぎ……半分	塩・こしょう……適量
きのこ……適量	バター……大さじ2弱
レタス……6枚	油……適量
ミニトマト…12個	トマトケチャップ…大さじ4
卵……1個	中濃ソース…大さじ2
	ミニトマト…12個

## おすすめポイント

ハンバーグにお肉を使わず豆腐を使ったことによって、ヘルシーになります。さらに、ソースを大根おろしとポン酢の組み合わせにすると、より健康的でおすすめです。

## ☆作り方

- ① 玉ねぎをみじん切りにして、きつね色になるまで炒め。
- ② 水切りした豆腐に炒め玉ねぎ、卵、パン粉、小麦粉、塩・こしょうを混ぜる。
- ③ 形を作る。(好きな形)
- ④ フライパンに油を入れ、焼き色がついたら水を入れてさらに焼く。
- ⑤ ハンバーグを焼いている間に、バターできのこをいため、調味料を入れてソースを煮こむ。
- ⑥ ハンバーグにソースをかけ、レタス、ミニトマトを盛り付けて完成。

## 料理のコメント

### 生徒の感想

豆腐を使い、お肉を使わなかったため、やわらかくて形を作るのが大変でした。ソースに入れたきのこは、バターでいためたので、バターの風味がきいていておいしかったです。

### 長谷川栄養教諭

ひき肉を使わず、虹鱒と豆腐で作ることで新しい味を生み出しました。淡泊な味なので、いろいろな味のソースで楽しめます。

### 芝川中学校

(H22 2年3組1班)

市川芽衣・佐野奨弥

角ヶ谷林太郎・荊沢佳奈