



幼児・学童

まごバーグ

おすすめポイント

- ・ まごうどんを使用することによって、ヘルシーなメニューでも炭水化物を簡単に摂取できます。
- ・ ふわっとした食感に、まごうどんのつるつとした喉越しのよさを加え、食感が楽しめる一品です。

1人分のエネルギー 249kcal
たんぱく質 11.3g 脂質 4.5g 塩分 1.9g

材料 (2人分)

材料		《味噌だれ》	
まごうどん(ゆで)	110 g	みそ	16 g
木綿豆腐	80 g	水	50 g
◎鶏ひき肉	50 g	酒	40 g
◎長ネギ	20 g	砂糖	20 g
◎塩	0.4 g		
◎大葉	1枚		
◎こしょう	0.05 g		
◎片栗粉	12 g		
◎みそ	6 g		
薄力粉	5 g		

下準備

まごうどんはゆでておく。

作り方

- ① 材料、調味料を計量する。
長ネギと大葉はみじん切りにする。
- ② 木綿豆腐はキッチンペーパーで包み、ラップをせずに電子レンジにかける。出てきた水分は捨て、粗熱を取る。
- ③ ボウルに豆腐と◎の材料と調味料を加えて練る。
- ④ 粘り気が出てくるまで、よく混ぜる。まごうどんを加え軽く混ぜ合わせる。小判型に成形し、薄力粉を両面につける。
- ⑤ 熱したフライパンに油をしき、中火で両面に焼き色がつくまで焼く。弱火にして、落とし蓋をして中まで火を通す。
- ⑥ 味噌だれの調味料を計量する。
- ⑦ 鍋に味噌だれの調味料を入れて煮詰める。
- ⑧ ⑤のハンバーグを味噌たれによくからませる。

