

● チーズがとろ〜り! 鶏ひき肉のチーズインハンバーグ

栄養成分 1人分

エネルギー	295kcal
たんぱく質	19.1g
カルシウム	142mg
食塩相当量	1.6g

材料 4人分

木綿豆腐	1/2丁(150g)
鶏ひき肉	200g

[A]

塩	少々
おろしにんにく	小さじ1/2
おろししょうが	小さじ1/2

玉ねぎ	1/2個
サラダ油	大さじ1

アスパラガス	1と1/2本
粒コーン(缶詰)	40g
赤パプリカ	1/2個

卵	1個
パン粉	30g
白こしょう	少々
オールスパイス	少々

サラダ油	大さじ1/2
------	--------

[B]

中濃ソース	大さじ3
トマトケチャップ	大さじ2
赤ワイン	大さじ1/2
砂糖	大さじ1/2
水	大さじ1
粒マスタード	小さじ1/2~1

とろけるチーズ(スライス)	2枚
クレソン	適量
プチトマト	適量



作り方

<下準備>

木綿豆腐はキッチンペーパーで包み、重しをして水切りしておきます(約2時間)。

- 1 玉ねぎは粗みじん切りにします。フライパンにサラダ油を引いて中火で熱し、玉ねぎを色づくまで炒めてパットなどに取り出し、冷まします。
- 2 ポウルに鶏ひき肉、水切りした豆腐、A、①を入れてしっかりと混ぜ、卵、パン粉、白こしょう、オールスパイスを加えてさらに練り混ぜます。
- 3 アスパラガスは5mm厚さの斜め切り、パプリカは5mmの角切りにし、コーンとともに②に加えて混ぜ込みます。
- 4 両手にサラダ油少々(分量外)を塗り、③を4等分して軽く丸めます。
- 5 ④のタネの中央にくぼみを作り、それぞれとろけるチーズ1/2枚を4つに重ねて押し込むように入れ、周囲から中央に向けて包み、空気を抜きながら小判形にまとめます。
- 6 フライパンにサラダ油を引いて中火にかけ、⑤を並べ入れます。1分半ほど焼き、焼き目がついたら裏返して1分ほど焼き、水大さじ3を加えて蓋をし、弱火で4~5分火が通るまで焼きます。
- 7 フライパンにBを入れてよく混ぜ、中火にかけ、とろみとつやが出たら火を止めます。
- 8 皿にクレソン、プチトマトをのせて⑥を盛り付け、⑦のソースをかけます。

レシピ考案者

東京都文京区小学校栄養士

松丸 奨先生

「チーズ入りハンバーグが食べたい!」という子どもたちのリクエストから生まれたメニューです。鶏ひき肉に豆腐を加えてしっとりとした食感にし、粒コーンやアスパラガス、パプリカを加えて彩りよく仕上げました。中からチーズがとろ〜り溶けだすと子どもたちは大喜び! 赤ワインや粒マスタードを加えた風味豊かなソースもおいしさの秘訣です。