

にんじんバーグ



材料はこども1人分です

《材料》(小2個分)

にんじん 30g 豆腐 50g 鶏ひき肉 20g

パン粉 適量 塩 少々 油 少々

☆ 切干大根やひじきを加えてアレンジも。

《作り方》

- ① にんじんは皮をむいてすりおろし、水気を切る。
- ② ボールに水気を切った豆腐、にんじん、鶏ひき肉、塩を入れて混ぜ、好きな大きさに丸める。(まとまりにくいときはパン粉を少し加えて)
- ③ 油を熱したフライパンで両面を焼き、ふたをして少し蒸し焼きにしたら出来上がり。

お好みにケチャップやソースをかけて召し上がれ。

♪ ワンポイント ♪

- ・ 豆腐の水きりは電子レンジで簡単に。キッチンペーパーに包んで、2～3分温めたら出来上がり。熱くなっているので、気をつけてくださいね。
- ・ お子さんと一緒にいろいろな形のものを作ると楽しいですね。

栄養価

エネルギー 98Kcal たんぱく質 7.8g 脂質 5.4g

