



シャキシャキ♪

たけのこハンバーグ



春が旬のたけのこを使ったハンバーグです♪食物繊維が多く含まれています。



### ワンポイント

噛みごたえのあるたけのこを入れることで、噛む回数が増え、食べすぎ防止効果も期待できます。通常使うお肉の量のおよそ半分が豆腐なので、カロリーと脂肪分を抑えたヘルシーなハンバーグです。



### ♪材料（幼児1人分）♪

ゆでたけのこ 10g、合びき肉 25g、木綿豆腐 20g、玉ねぎ 15g、卵 6g、塩 少々、片栗粉 適量、ポン酢 適量、えのき（お好みで）

### ♪作り方♪

- ① 木綿豆腐はしっかり水気を切っておく。
- ② ゆでたけのこはみじん切りにする。
- ③ 玉ねぎはみじん切りにし、透明になるまで炒め、冷ましておく。
- ④ えのきは食べやすい大きさに切る。
- ⑤ ボウルに合びき肉、①～③、卵、塩を混ぜてこね、片栗粉を少しずつ加えて硬さを調整し、粘り気が出るまでよくこねる。
- ⑥ ⑤を空気抜きしながら成形する。
- ⑦ よく熱したフライパンに油をひいて焼く。  
④も一緒に焼く。
- ⑧ 焼きあがったら盛り付けて、ポン酢をかけて出来上がり。

### ♪栄養価♪

エネルギー93kcal、タンパク質7.7g、脂質5.2g、カルシウム33mg、食物繊維1.0g、食塩相当量0.2g