

豆腐ハンバーグの野菜あんかけ定食

主食...白飯

主菜...豆腐ハンバーグの野菜あんかけ(ハンバーグで豆腐を、あんかけで野菜をたっぷり使用)

中村 翔太さんの作品(明石市立江井島小学校6年生) ...審査員特別賞amin賞

副菜...にんじんのジャムドレッシング(ジャムをドレッシングに使った簡単サラダ)

ユープこうべ家庭料理研究会の作品

汁物...野菜スープ



【東播磨の地場産品】

主食...米 主菜...青梗菜、にんじん、卵

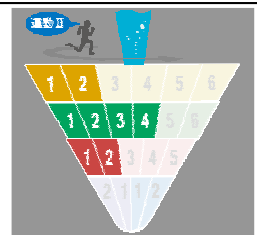
副菜...にんじん 汁物...にんじん

【栄養表示(1人分)】 エネルギー 584Kcal
たんぱく質 23.8g 脂質 11.7g 食塩 2.0g

【食事バランスガイド】



野菜の量206g



【材料：2人分】

豆腐ハンバーグの野菜あんかけ

豆腐...300g(1丁)

鶏ミンチ肉...50g

卵...5g

にんじん...20g(1/5本)

干しいたけ...5g

しょうが...3g

酒...小さじ1/2

しょうゆ...小さじ1/2

青梗菜...150g(1束)

グリーンアスパラ...50g(3本)

玉ねぎ...50g(小1/2個)

にんじん...20g(1/5本)

かつおだし...150ml

しょうゆ...小さじ2

片栗粉...少々

にんじんのジャムドレッシング

にんじん...50g(1/2本)

ジャムドレッシング

いちごジャム...小さじ1

酢...小さじ1

サラダ油...小さじ1

塩・こしょう...少々

野菜スープ

にんじん...25g(1/4本)

白ねぎ...20g(1/5本)

しめじ...20g(1/4パック)

干しいたけ...2g

青ねぎ...少々

鶏がらスープ...300ml

白ごま...少々

塩・こしょう...少々

白飯...ごはん400g

【作り方】

豆腐ハンバーグの野菜あんかけ

豆腐に重しをして、十分に水を切る。しょうがはすりおろす。にんじんはみじん切りにする。干しいたけはぬるま湯で戻し、みじん切りにする。

ボールに鶏ミンチ肉、卵、豆腐、しょうが、にんじん、干しいたけ、酒、しょうゆを入れ、全体がよく混ざるまでこねる。

油をひいたフライパンで中身まで火が通るよう両面をしっかりと焼く。

あんかけ用の野菜は食べやすい大きさに切り、にんじん、玉ねぎ、アスパラガス、青梗菜の順に炒め、全体に火が通ったら、かつおだし、醤油を加えてひと煮立ちさせ、水溶き片栗粉でとろみをつける。

ハンバーグの上に野菜あんをかける。

にんじんのジャムドレッシング

にんじんは細切りにし、電子レンジでしんなりする程度に加熱する。

ジャムドレッシングの材料を合わせておく。

にんじんをジャムドレッシングであえ、味をなじませる。

野菜スープ

にんじん、白ねぎは3cm長さの千切りにする。

しめじは石づきをとって、ほぐす。

干しいたけは戻して、薄切りにする。

青ねぎはみじん切りにする。

鍋に鶏がらスープを入れて、野菜を加え、やわらかくなるまで煮る。

塩・こしょうで味を調え、青ねぎを散らす。