| 献立名 | おさかなハンバーグ | コード | [redacted] |
|---|---|---|---|

| 食品名 | 使用量（g） | 可食量（g） |
|---|---|---|
| 白身魚（すり身） | 40 | 40 |
| たまねぎ | 12 | 11.3 |
| にんじん | 4 | 3.9 |
| 青ねぎ | 1.2 | 1.1 |
| ほしひじき | 0.8 | 0.8 |
| 米みそ | 1.8 | 1.8 |
| しょうが | 0.6 | 0.5 |
| ごま油 | 0.5 | 0.5 |
| 豆乳 | 1.6 | 1.6 |
| かたくり粉 | 1.6 | 1.6 |
| 植物油 | 0.4 | 0.4 |
| 砂糖 | 0.4 | 0.4 |
| 清酒 | 0.9 | 0.9 |
| こいくちしょうゆ | 0.9 | 0.9 |
| かたくり粉 | 0.6 | 0.6 |
| かつおだし | 18 | 18 |
| かつお節（だし用） | 0.1 | 0.1 |

## 下処理及び作り方

### ＜下処理＞

かつお節(だし用)　沸騰した湯を弱火にし、沸騰をおさえた後、かつお節を入れる。沈んだら取り出す。

ほしひじき　水でもどし、よく洗い固く絞って小さく切る

たまねぎ、にんじん　荒みじん切り

青ねぎ　小口切り

しょうが　すりおろし、しぼる

かたくり粉　水で溶く

### ＜作り方＞

(1)　植物油で、にんじん、たまねぎ、ひじきを炒め、冷ます。

(2)　魚のすり身に、しょうが汁、青ねぎ、米みそ、(1)を混ぜ、さらに、豆乳、かたくり粉、ごま油を加え、混ぜる。

(3)　小判型に丸め、オーブンに植物油をひき、焼く。

(4)　だし汁に、砂糖、清酒、こいくちしょうゆを合わせ、一煮立ちさせ、水溶きかたくり粉でとろみをつける。

(5)　(3)に(4)をかける。

※　全ての食材をフードプロセッサーにかけてもよい。

※　市販のすり身を使用している場合は、アレルギー対応時に、使用原材料を確認する。

※2017((平成29)年度　新献立

令和2年度改正