

献立名

豆腐のハンバーグ

コード

食品名	使用量 (g)	可食量 (g)	下処理及び作り方
牛ひき肉	30	30	<p><下処理></p> <p>鶏卵 消毒し、割りほぐす</p> <p>木綿豆腐 水気を切って、つぶす</p> <p>たまねぎ みじん切り</p> <p><作り方></p> <p>(1) たまねぎは炒め、冷ます。</p> <p>(2) 牛ひき肉、(1)、パン粉、鶏卵、米みそ、豆腐、こしょう、ナツメグ、ごま油を混ぜ合わせる。</p> <p>(3) 小判型に丸め、オーブンに植物油をひいて焼く。</p> <p>※ 数回に分けて焼くときには、焼く前の種は、冷蔵庫に保管する。</p> <p>※ 焦げやすいので、火加減に注意する。</p> <p>※ 牛ひき肉を合ひき肉、豚ひき肉にしてもよい。</p> <p>※ アレルギー対応時には、パン粉の使用原材料を確認する。</p> <p>※2004(平成16)年度 移行</p>
鶏卵	6	5.1	
木綿豆腐	20	20	
たまねぎ	25	23.5	
パン粉	3	3	
こしょう	0.01	0.01	
ナツメグ	0.03	0.03	
米みそ	3	3	
ごま油	1	1	
植物油	3	3	