

いわし豆腐ハンバーグ



(分量は小学校相当です)

食材料名	分量 (g)	下処理	作 り 方
* いわしミンチ	25		①いわしミンチは、袋ごと流水解凍する。
* 木綿豆腐	10		②容器にすべての材料を入れ良くもむ。
* 大豆の華フレーク	4		③形をハンバーグ型に整え、220℃で15分蒸気を少し入れ
ねぎ	10	粗みじん切り	焼き色がつくまで焼く。
れんこん	5	粗みじん切り	
* 鶏卵	5		
* おろししょうが	1		
* しょうゆ	2		
* ごま油	0.5		
* でん粉	2		
* 塩	0.2		

* は給食会取扱商品です。

栄養価 (参考値)

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	VA μgRAE	VB1 mg	VB2 mg	VC mg	食物繊維 g
91	7.9	4.7	0.6	45	26	1.2	0.7	10	0.07	0.14	4	1.2