



## 令和3年6月おすすめ日献立

### 献立メニュー

チキンハンバーグのきのこあんかけ



### 材料

※調味料は、まるで表示しています。  
調理時間(30分程度) 【4人分】

鶏ひき肉	160g
木綿豆腐	80g
玉ねぎ	120g
青ねぎ	12g
人参	40g
生しいたけ	16g
えのきだけ	16g
しめじ	16g
土生姜	2g
片栗粉	31
●塩・●油	1.2g・8g
●こしょう	0.04g
●濃口醤油	16g
●三温糖	12g
●みりん	16g
けずりぶし	(出し汁用)

### 作り方

1

みじん玉ねぎを炒め、冷ます。

2

鶏ひき肉に生姜汁、水切り木綿豆腐、みじんねぎ、いため玉ねぎ、塩、こしょう、片栗粉(あんの片栗粉3gは残す)を入れ、粘りがでるまで混ぜる。

3

鉄板に油をひき、たねを俵型にし並べ、230℃10分~15分焼く。

4

人参、生しいたけ、えのきだけ、しめじを出し汁の中に入れ煮る。調味料で味付けし、片栗粉でとろみをつけあんを作り、ハンバーグにかける。

#### コツ・ポイント

粘りが出るまでしっかり混ぜるのがコツ。

#### ーロメモ

子ども達に人気のメニューです。

