

給食レシピ♡味噌バーグ



材料（4人分）

- ひき肉（合挽）：200 g
- 木綿豆腐：60 g
- 人参：25 g
- たまねぎ：100 g
- れんこん：40 g
- 卵：1/2 個
- 砂糖：大さじ 1
- 味噌：30 g
- こしょう：少々
- ナツメグ：少々
- パン粉：30 g
- 牛乳：30 g

作り方

- ① 人参、れんこんはすり潰す。
（フードプロセッサーも可）
- ② たまねぎは粗みじん切りにする。
- ③ パン粉を牛乳に浸し、こしょう、ナツメグ、味噌、砂糖、卵も加え混ぜておく。
- ④ ひき肉を入れよく混ぜる。
- ⑤ 野菜とつぶした豆腐を入れ粘りが出るまでよく混ぜる。
- ⑥ 耐熱容器にクッキングシートを引き、タネを敷き詰める。（2～3 cmの厚さ、中心はくぼませる）
- ⑦ 200℃のオーブンで10分焼き、前後を入れ替えてもう10分焼く。
- ⑧ 串を刺して透明な肉汁が出たら、一人分に切り分ける。