

## 材料

	1人分 (普通食)	1人分 (乳和食)	100人分 (乳和食発注量)
絞り豆腐	60g	60g	6000g
豚赤身挽肉	25g	25g	2500g
長ねぎ	20g	20g	2280g
卵	10g	10g	1150g
牛乳	—	10g	1000g
塩	0.1g	—	—
こしょう	0.01g	0.01g	1g
みりん	2g	2g	200g
だしの素	0.2g	0.2g	20g
水	2g	2g	200g
植物油	2g	2g	200g
チンゲン菜	30g	30g	345g
おろしのたれ	12g	12g	1200g

## 1人分の栄養成分

	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	コレステロール (mg)	食塩相当量 (g)
乳和食	157	10.6	9.2	329	79	60	1.1
普通食	151	10.3	8.8	314	69	59	1.2

## レシピのポイント

- 牛乳を加えることで、ふっくらとしたハンバーグに仕上がる。
- パサつかずしっとりと仕上がる。

## 作り方

### 調理方法



- ①調味料と牛乳、絞り豆腐、挽肉、卵、みじん切りのねぎを良く混ぜる。



- ②ホテルパンにクッキングシートをしき、油をはけでぬる。  
③ハンバーグの生地を流し入れる。  
④スチコンで加熱する。(コンビモード160℃で20分)



- ⑤焼きあがったら、切り分ける。プラストチラーで冷却する。

### 盛り付け

- 再加熱をし、おろしのたれをかける。



### 献立例



- ・ごはん
- ・鉄板豆腐ハンバーグ
- ・なすピーマン油みそ
- ・いんげんのおかかあえ
- ・苺、キウイフルーツ