

お家でも作ってみませんか？

## とうふ入り和風ハンバーグ（小8個分くらい）

もめん豆腐 1/2丁（170g）  
豚ひき肉 200g  
青ネギ 30g  
キャベツ 40g  
パン粉 1/2カップ（30g）  
牛乳 少々  
ごま 適量  
ごま油 少々  
土生姜 少々  
しょうゆ 小さじ2

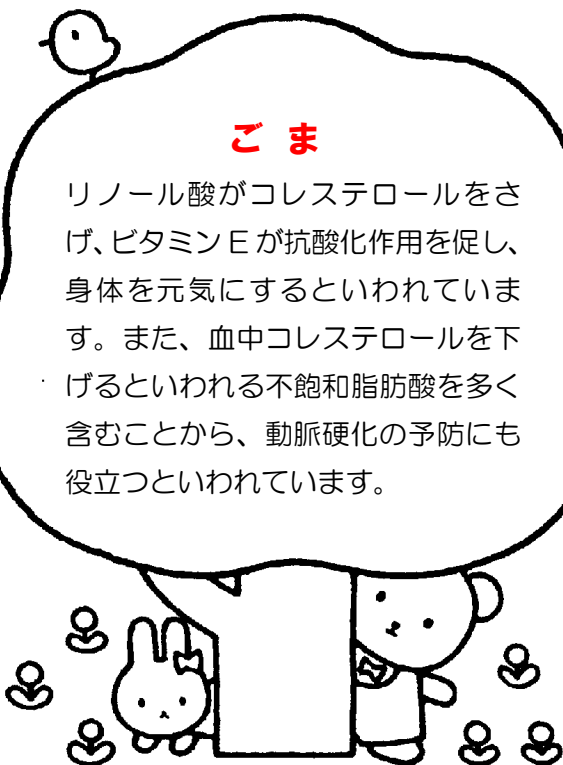


### 作り方

1. 水切りした豆腐、ひき肉、小口切りにしたねぎと千切りにしたキャベツをボウルでよくこね合わせ、パン粉、牛乳で硬さを調節して生姜汁としょうゆを加えてさらに混ぜ込む。
2. 1を等分して丸め、表面にごまをしっかりとまぶしつける。
3. フライパンにごま油を熱し、2を両面焼き、ふたをして蒸し焼きにして中まで火を通す。
4. 好みでポン酢少々を1～2滴たらす。

### ごま

リノール酸がコレステロールをさげ、ビタミンEが抗酸化作用を促し、身体を元気にするといわれています。また、血中コレステロールを下げるといわれる不飽和脂肪酸を多く含むことから、動脈硬化の予防にも役立つといわれています。



1.6歳から3.6歳児頃対象

栄養士が毎月1品作って、ご紹介しています。  
お子様の試食もOKです。相談もできます。



ご予約は柏原市立保健センターまで  
072-973-5516