

🍴 豆乳チーズハンバーグ 🔍



材料(大人2人、子ども1人分)

豚ひき肉	350g
たまねぎ	120g(中2/3個)
パン粉	35g(カップ1弱)
片栗粉	8g(大さじ1弱)
塩	少々
こしょう	適量
豆乳チーズ	70g
ケチャップ	お好みで

豆乳チーズはピザ用チーズで
代用できます。

つくり方

- ① 豚ひき肉、たまねぎ、パン粉、片栗粉、塩、こしょうをボウルに入れ、混ぜ合わせる。
- ② 豆乳チーズを手でこねて、ボールの形にする。
★お手伝いポイント★ 豆乳チーズをボールの形にしてみよう!
- ③ ②のチーズを①の肉だねで包むように成型する。
★お手伝いポイント★ ②のチーズを肉だねで包んでみよう!
- ④ オーブンシートを敷いた天板に③を並べ、170℃に予熱したオーブンで20分焼く。(フライパンで焼いてもOK)
- ⑤ 器に盛り付け、ケチャップをかける。

栄養士よりワンポイント

オーブンで焼き上げることで、フライパンで焼くよりも油を使わずヘルシーに仕上げることができます！
チーズは肉だねの上にのせたり、肉だねに混ぜ込んでおいしいです。