料理カード

学　校　名	横須賀市立　衣笠小学校	
出　品　者	ふりがな	
料　理　名	ひじき豆腐ハンバーグ	
材　料　名	数量（4人分）	作　り　方
○木綿豆腐	１／２丁	①キャベツはしんをそぎ、ゆでておく。
○鶏ひき肉	１４０ｇ	②豆腐の水を切る。ひじきは戻しておく。
○乾燥ひじき	１０ｇ	③しいたけ・人参はみじん切りにし、豆腐・ひき肉・ひじきと
しいたけ	２個	ともにボールに入れ、ねばりがでるまでよく混ぜる。
人参	３０ｇ	④③を４等分にして、キャベツでくるむ。
○三浦キャベツ	４８０ｇ	⑤鍋に２００ｍｌの水とＡを入れて、④を並べ火にかける。
コンソメ	２ｇ（A）	（３０分くらい煮込む。）
塩	２ｇ（A）	⑥Ｂを火にかけ、ソースを作る。
○トマトピューレ	４０ｇ（B）	
バター	４ｇ（B）	
小麦粉	４ｇ（B）	
		備考　＜出来上がりイメージ・使用したかながわ産食材について＞

○かながわ産食材です。　　**１人あたりの栄養量（エネルギー148kcal　たんぱく質11.3g）**