

◆代替食材：かぼちゃ→じゃが芋

※赤字の材料はご家庭でご用意ください

材料	2人用	3人用	4人用
つくば鶏使用 れんこん入り 豆腐ハンバーグ			
れんこん入り 豆腐バーグ(120g)	2枚	3枚	4枚
タレ(20g)	2袋	3袋	4袋
油	大1/2	大2/3	大1
ナチュラルチーズ	30g	40g	60g
レタス又葉野菜	適量	適量	適量

材料	2人用	3人用	4人用
白はんぺん	1枚	1枚	2枚
もやし	100g	150g	200g
太葱	1/2本	1/2本	1本
カーネルコーン	20g	30g	40g
だし汁	400ml	600ml	800ml
みそ	大1 1/3	大2	大2 2/3

材料	2人用	3人用	4人用
じゃが芋	2コ	3コ	4コ
バター	大1/2	大2/3	大1
塩	少々	少々	小1/4

●とろ〜りチーズのれんこん入り豆腐バーグ

●はんぺんのみそ汁

●じゃがバター

作り方

- 下ごしらえ
- ア 白はんぺん…解凍する
 - イ 豆腐バーグ…解凍する

●とろ〜りチーズのれんこん入り豆腐バーグ

- フライパンに油を熱し、イを焼いてタレをからめ、チーズをのせて蓋をして弱火で蒸し焼き、ちぎったレタスと共に盛る。

●はんぺんのみそ汁

- 太葱…斜め切り
白はんぺん…食べやすく切る
- 鍋にだし汁を煮立てて①、もやしを入れて煮、コーンを加えてさっと煮、みそを溶かし入れる。

●じゃがバター

- じゃがいもは、洗って皮付きのままラップで包み、電子レンジ加熱。
(目安として2コ約5分、竹串がすっと通るまで)
十文字に切り目を入れ、バターをのせ塩を振る。