

カルシウムを意識したレシピ°

材料	分量 (g)
1 木綿豆腐	→ 1/2丁
1 栗駒ひき肉	→ 70g
1 韮菜みじん	→ 5g
1 しいたけ	→ 2個
1 にんじん	→ 1.5cm
1 シソ	→ 大さじ1
☆ しゅうゆ	→ 大さじ1.5
☆ みりん ☆ さとう	→ 大さじ1.5 → 大さじ2

作り方

- ① とうもろこしをオーブンでくき、2分やロ熱。(600w)
- ② 水にひじきを入れて、15分くらいつけてもどす。水気をきいたら、しいたけ、しんじんとみじん切りにする。
- ③ とうもろこし、ひじき、しいたけ、しんじんとひき肉をボールに入れて、米とりやきで3分までよく混ぜる。
- ④ 全体をたじあんたで、4等分に分ける。
- ⑤ フライパンで熱し、両面火炙き色がつくまで火炙く。色がついたら弱火にし、酒を入れて、3分をして3分蒸し火炙きにする。
- ⑥ ④の材料を混ぜ、ハンバーグにかけたら完成!!

カルシウムを意識した食材と選んだ理由
木綿豆腐、乾燥ひじき

<理由>

「カルシウム」が含まれている食材を言明したところ、とうふとひじきがあり、その時、小学校で「とうふとひじきのインパクト」を作ったことを思い出したから。

感想・これからの課題