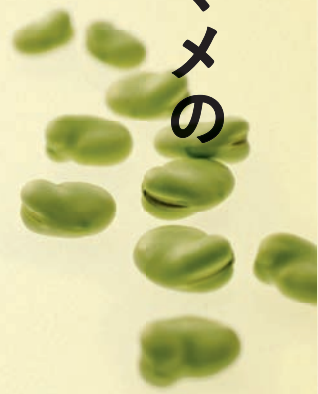




1人分  
約**181**kcal

# ほくほくソラマメの おからバーグ

栄養バランス、旬や地産地消も考慮された給食メニューをアレンジし、家族みんなで食べてみませんか。



### 【材料】(4人分)

- |           |          |                        |
|-----------|----------|------------------------|
| ソラマメ…6粒   | ニンジン…40g | しょうゆ…小さじ $\frac{1}{2}$ |
| おから…120g  | ショウガ…小1片 | 酒…小さじ3                 |
| 豆腐…120g   | 卵…1個     | 片栗粉…小さじ2               |
| 鶏ひき肉…160g | 塩…少々     | サラダ油…少々                |
| ヒジキ…4g    |          |                        |

### 【作り方】

- ① ソラマメは、さやから出し、塩ゆで(塩は分量外)して皮をむき、縦2つに割る。豆腐はふきんで包み軽く重石をして水切りをする。ショウガはすりおろす。ヒジキは水でもどして洗い、ニンジンのみじん切りにする。
- ② ボウルに鶏ひき肉と塩少々(分量外)を入れてこねる。
- ③ ②に、おから、①の豆腐とショウガ、卵、塩、しょうゆ、酒、片栗粉を入れてさらにこねる。よく混ぜたら①のヒジキとニンジンを入れてこねる。
- ④ ③を4等分して丸め、ソラマメを表面にのせ、はがれないように押さえる。
- ⑤ フライパンにサラダ油を熱し、④の表面を下にして入れ強めの中火で焼く。焼き色がついたら、ひっくり返して裏面にも焼き色をつける。水50CC(分量外)を入れてふたをし、弱火で3~4分を目安に中までじっくり火を通す。器に盛り、好みでだしあんをかけてもよい。

### 👉 アレンジのポイント!

**ボリュームアップ**  
大人でも主菜になるよう分量を給食の2倍に

**エダマメ⇒ソラマメに**  
旬のソラマメをいつもと違う食べ方で。焼くと風味が増し、ほくほくした食感になります



アレンジのもとにした学校給食「おからバーグ」

豆腐もおからも、大豆でできた豆製品です。給食レシピは、生育途中の大豆である「エダマメ」を入れた大豆づくしメニューです。この季節なら、旬のソラマメを使って、豆類の豊富なビタミンやミネラルをとりましょう。

給食レシピ提供：香川県栄養教諭・学校栄養職員研究会

