

# たべる・たんぱくプロジェクト

## 第3弾！たべ・たんプロジェクト 「はんぺん豆腐ハンバーグ」

### ★材料（作りやすい分量）

はんぺん1～2枚（110g） 木綿豆腐150g  
カニかま5本（60g位） しそ3枚 片栗粉大さじ1  
マヨネーズ大さじ1 すりごま大さじ2 油適宜

### ★作り方

- ①はんぺんを、袋の上から手でつぶす。
- ②豆腐は水切りする。
- ③ボウルに①、②、ほぐしたカニかま、手でちぎったしそ、片栗粉、マヨネーズ、すりごまを入れ、よく混ぜ合わせる。
- ④6等分にし、小判型にする。
- ⑤フライパンに油を入れて熱し、④を入れ、両面をこんがり焼く。

### ★おすすめ

中の具材は、ネギ・えのき・チーズなどお好きなものを入れてください。すりごまを入れずに、ポン酢をつけて食べても美味しいです。

【1個分栄養価】

たんぱく質5.2g エネルギー86kcal



管理栄養士おすすめ健康レシピ



健康介護課健康推進班

TEL 33-7708



おいしく食べて  
しっかり運動



包丁を使わないで、簡単に作れます