【あんかけ豆腐ハンバーグ】　後期食

材料：

鶏ひき肉	小さじ 1
木綿豆腐	大さじ 1
玉ねぎみじん切り	大さじ 2
人参みじん切り	小さじ 1
パン粉	少々
だし汁	大さじ 3
片栗粉または葛粉	少々
油	少々

作り方：①フライパンで、玉ねぎと人参のみじん切りを炒める。

②木綿豆腐は水気を切る。

③鶏ひき肉と①、②を混ぜる。パン粉を少々入れてかたさを調節する。

④形成し、フライパンで焼く。(フライパンに薄く油をぬる)。

⑤だし汁に葛粉でとろみをつけて、あんを作る。

⑥豆腐ハンバーグの上にあんをかけて完成。