

噛むことを意識したメニューです(*^▽^*)

かみかみバーグ



子どもたちによく噛んで食べてもらいたいという思いから

かみ(噛み)かみ(噛み)バーグができました！

つなぎに、鶏卵を使用しておらず、通常のハンバーグより弾力があります！

また、ハンバーグに使用している材料もよく噛まないと飲み込みづらい
コーンや、ひじきを使用しています。

ご家庭でもぜひ取り入れてみてくださいね(*^へ^*)♡

下処理

たまねぎ：みじん切り

芽ひじき：水で戻す

コーン缶：水気をよく切る



作り方

- ① 食物油で玉ねぎを炒め、冷ます。
- ② 牛豚合いびき肉に、①と芽ひじき、コーン、しょうゆ、パン粉、食塩をよく混ぜ合わせる。
- ③ ②で作ったタネを、空気を抜きながら、好きな形に作り、フライパンに食物油をひき、焼く。



材料(約4人分)

牛ひき肉	100
豚ひき肉	100
「たまねぎ	100
」植物油	1.0
ほしひじき	1.0
コーン、ホール(缶詰)	50
こいくちしょうゆ	5.0
パン粉	15
食塩	0.8
植物油	1.0