



ピザバーグ



材料（子ども2人分 大人2人分）

豚ひき肉	240g
玉ねぎ	60g（1/4ケ）
にんじん	50g（1/4本）
ピーマン	10g（1ケ）
パン粉	21g（大さじ7）
牛乳	60g（大さじ4）
おから	20g
卵	60g（L1ケ）
塩	1.8g
こしょう	少々
ケチャップ	35g（小さじ7）
ピザ用チーズ	30g

<作り方>

- ① 玉ねぎ、ピーマン、にんじんはみじん切りにし炒める。
- ② パン粉は牛乳に浸しておく。
- ③ 豚ひき肉に①、②とおから、卵、塩、こしょうを加えてよく混ぜる。
- ④ ③を小判型に整え、真ん中をくぼませオーブンで焼く。（200℃約 15分）
- ⑤ ④にケチャップを塗り、チーズをのせて再びオーブンで焼く。（5分）

おからを入れることでふんわりと出来上がり、低カロリーで満足感が得られます。



卵アレルギーの場合は、多めに牛乳を入れてしっかり混ぜることで代替えできます。牛乳のほかに豆乳や豆腐を使用しても良いですよ。