

## だいずと白さいのめんちばーぐ

### ●材料●（4人分）

- ・白菜 3枚
- ・むし大豆 120g
- ・合びき肉 400g
- ・トマトケチャップ 大さじ2
- ・中濃ソース 大さじ2
- ・米粉 大さじ2
- ・ヨーグルト 大さじ2
- ・塩 小さじ1/2
- ・ナツメグ 少々

} A

### ソース

- ・ギリシャヨーグルト 大さじ1
- ・トマトケチャップ 大さじ1
- ・中濃ソース 大さじ1

} B

### キーマカレー

- ・無調整豆乳 400cc
- ・カレー粉 小さじ1
- ・トマトケチャップ、中濃ソース 各大さじ3

} C



### ●作り方●

- ①白菜はみじん切りにして塩もみして水けをきる。むし大豆は細かくつぶす。
- ②ビニール袋に、①とAを入れてよく混ぜる。
- ③たわら型に形を作って、フライパンで両面を火が通るまで焼く。
- ④Bを混ぜ合わせ、③にかける。

### キーマカレー

- ①フライパンでハンバーグとお好みの野菜を炒める。（じゃがいも、にんじん等はあらかじめレンジで火を通しておく。）
- ②①にCを入れて煮詰める。

### ●ポイント●

- ・アレルギー対応を考えて、卵、小麦粉、乳製品を使用しなかった。
- ・大豆を使うことでヘルシーかつ節約になった。
- ・メンチカツのように油であげてもおいしい。