

保育園給食人気メニュー～おうちでチャレンジ！～

献立名	ひじき入りつくねバーグ (主菜)		
分量 ※大人4人分			
材料	分量	備考	
鶏ひき肉	270g		
木綿豆腐	1/3丁		
芽ひじき	6g		
玉ねぎ	中1/2個		
塩	小さじ1/3		
片栗粉	大きじ2		
サラダ油	大きじ1/2		
砂糖	小さじ2	(A)	
しょうゆ	大きじ1	(A)	
みりん	小さじ1	(A)	
水	3/4カップ	(A)	
片栗粉	小さじ2	水溶き	
水	片栗粉の2倍量	片栗粉	
<div data-bbox="836 488 1455 945" data-label="Image"> </div>			
手順 (家庭用)			
<p>(1) 豆腐は水切りをし、芽ひじきはたっぷりの水につけて戻しておく。</p>			
<p>(2) 玉ねぎをみじん切りにする。</p>			
<p>(3) ボウルに鶏ひき肉、木綿豆腐、芽ひじき、玉ねぎ、塩、片栗粉を入れてよく混ぜ合わせ、小判形に形成する。</p>			
<p>(4) フライパンにサラダ油を引いて(3)を両面焼いて中まで火を通す。</p>			
<p>(5) たれを作る。</p>			
<p>小鍋に(A)を入れて火にかけ、水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。</p>			
<p>(6) (4)が焼き上がったら皿に盛り付け、たれをかける。</p>			
給食室からのメッセージ			
<p>・卵、乳、パン粉を使っていない和風味のひじきが入ったヘルシーハンバーグです。</p>			
<p>・枝豆や人参を入れたり、焼き上がったつくねバーグに半熟卵や黄身をのせたり、大葉や小口ねぎをのせる等いろいろアレンジできます。</p>			
<p>・たれを甘めにすると、お子さんが美味しく食べられると思います。</p>			
栄養価 (幼児1人分)			
エネルギー131kcal たんぱく質 9.5g 脂質 7.1g 食塩相当量 0.7g			

※このレシピの大人1人分は幼児1.5人分量です。



作成：新座市立栄保育園