



給食レシピ 幼児食

こいのぼりハンバーグ

エネルギー 80kcal たんぱく質 6.1g 塩分0.5g

材 料	1人分	4人分
豚ひき肉	15	60
鶏ひき肉	15	60
たまねぎ	24	1/2個
豆乳	4	大1
パン粉	2.4	大3
食塩	0.3	二つまみ
ケチャップ	4	16

作り方

- ① 玉ねぎをみじん切りにする。
テフロンフライパンで茶色になるまで炒める。
- ② パン粉に豆乳を入れて柔らかくする。
- ③ ボールに豚ひき肉、鶏ひき肉、①②食塩を入れよく混ぜる。
- ④ 天板にクッキングシートを敷き、③をのせる。
- ⑤ 1cm位の厚さで、四角に広げて、180度20分で焼く。
- ⑥ 焼きあがったら、長方形に切って、尾の部分に三角に切り取る。
- ⑦ ケチャップで描いて出来上がり。

料理の紹介

油を使わないさっぱりとしたハンバーグです。卵、乳アレルギーの園児でも美味しく楽しく食べられるメニューです。
丸める手間がなく、焼き終わってから親子で会話しながら形や柄を作ることができます。