



保育所のおすすめメニュー

ひじき入り豆腐つくね



材 料	目安の分量 こども3人分 (大人2人分)	作り方
木綿豆腐	60g	<p>①豆腐を湯がいて水気を切ります。 豆腐は1/6丁くらいに切り分けて、熱湯で湯がいた後、ざるに上げ、水気を切り冷まします。</p> <p>②野菜等の準備をします。 玉ねぎはみじん切りにします。 ひじきはにつけて戻し、さっと茹でて冷まします。 にんじん、えのきだけは3cmくらいの食べやすい長さのせん切りにします。葉ねぎは小口切りにします。</p> <p>③つくねの材料を混ぜます。 ボウルに①の豆腐、②の玉ねぎとひじき、鶏ひき肉、パン粉、塩こしょうを入れ、よく混ぜ合わせ、ひと口大の大きさに丸めて焼きます。</p> <p>④あんを作ります。 にんじん、えのきだけを、ひたひたの水で柔らかく煮ます。調味料で味付けし、ゆるく水溶き片栗粉でとろみをつけます。</p> <p>⑤盛り付けます。 焼き上がったつくねに、あんをかけ、葉ねぎを散らします。</p>
ひじき(乾燥)	1.5g	
鶏ひき肉	120g	
玉ねぎ	中1/3玉 (60g)	
パン粉	大さじ2 (6g)	
塩こしょう	少々	
焼き油	小さじ2強 (9g)	
にんじん	2cm厚さ輪切り 1枚(15g)	
えのきだけ	1/6パック (15g)	
しょうゆ	小さじ1と1/2 (9g)	
砂糖	小さじ1と1/2 (4.5g)	
酒	軽く小さじ2 (9g)	
水	小さじ1(5g)	
片栗粉	小さじ1/2 (1.5g)	
葉ねぎ	少々	

(子ども1人分: エネルギー148kcal・たんぱく質9.2g・脂質8.8g・加ゆぬ34mg・塩分0.9g)

【お家で作ろう!~ひじき入り豆腐つくね】

子育て支援課です。

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、休館される施設が多い中、保育所は毎日いつも通り、子どもたちが通っていて、給食を元気いっぱい食べています。

今回は、日土保育所より「ひじき入り豆腐つくね」を紹介します。

鶏ミンチ肉にお豆腐が入っているととても柔らかいつくねです。ひじきを入れていますが、今は

生ひじきもで出回っています。春を感じる食材です。あんをかけるので、小さい子どもたちはより食べやすくなります。

家にいることの多い今、ご家族と一緒にクッキングする機会も増えていると思います。子どもたちはコネコネ混ぜるのが大好き！ぜひ「ひじき入り豆腐つくね」をご家庭で作ってみてくださいね。自分で作るお料理はいつもより美味しく、お皿が空っぽになること間違いなしです。