保育所のおすすめメニュー

Christmas リースバーグ

材　料	目安の分量 こども３人分 （大人２人分）	作り方
合いびき肉	９０ｇ	**①材料の下準備をします。** ・玉ねぎはきじん切りにし、炒めます。 ・牛乳にパン粉を浸しておきます。 ・豆腐は熱湯で茹で、水きりしてつぶします。 **②ハンバーグのたねを作ります。** 合いびき肉に塩こしょうをしてよく練りまとまってきたら、①の玉葱、パン粉、、豆腐と卵をよく練り混ぜます。リースの形（ドーナッツ型）に形を整えます。 **③焼きます。** フライパンに油を入れ、あたたまったら、②のハンバーグを並べて、焼きます。 **④飾りつけをする。** ・ウスターソースとケチャップを合わせてソースを作ります。 ・飾り用に、にんじんは星形にして型抜きし湯がき、冷凍のコーン、むき枝豆なども湯がいておきます。スライスチーズも星形などに型抜きします。 ☆リースバーグにソースを塗り、その上に、かわいくにんじんなどを飾ってみましょう。
木綿豆腐	６０ｇ （１/５丁）	
玉ねぎ	６０ｇ （１/４玉）	
炒め油	小さじ１/２	
パン粉	９ｇ （大さじ２）	
牛乳	９ｇ （大さじ２/３）	
卵	９ｇ （１/５玉）	
塩こしょう	少々	
焼き油	適量	
ウスターソース	３ｇ （小さじ１/２）	
ケチャップ	９ｇ （大さじ１/２）	
（飾り用）		
にんじん	１５ｇ	
コーン	６粒	
むき枝豆	３粒	
スライスチーズ	６ｇ	

（子ども１人分：エネルギー148ｋcal・たんぱく質 9.3ｇ・脂質 9.3ｇ・塩分 0.8ｇ）

【クリスマスメニューにいかが？　Christmas リースバーグ】
子育て支援課です。
12 月も半ばになり、街はクリスマスムードですね。
今回は、千丈保育所よりお誕生会メニューのうち「Christmas リースバーグ」を紹介します。
とってもかわいらしい、クリスマスの雰囲気でワクワクしますね♡
「洋風寿司」「リースバーグ」「茹で野菜ソース添え」「あったかスープ」「いちごのクリスマスサンド」「フルーツ盛り合わせ」を保育所調理員さんたちが、心を込めて作りました。
野菜を星形に切ったり、器をカップにしてみたり、ハンバーグをリースの形に焼いて飾ってみたり、かわいい折り紙サンタさんも登場していますね。これから Christmas パーティーをされる時の演出に、ぜひ取り入れて、楽しい時間を過ごしてくださいね。