保育所のおすすめメニュー

節分ハンバーグ

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	１２０ｇ	**①玉ねぎを切り、炒めます。** 玉ねぎはみじん切にし、塩こしょうをして油で炒めます。 **②ハンバーグの種を作ります。** ボウルにひき肉、ゆで大豆、①の玉ねぎ、卵、パン粉を入れてよく混ぜます。 鬼の顔の輪郭になるように、丸や小判型などに形作ります。 **③顔のパーツを用意します。** 下記のように、顔のパーツを準備します。 **④ハンバーグを焼きます。** フライパンを温め、油を敷き、両面色よくなり、火が通るまで焼きます。オーブンで 180℃２０分程度焼いてもよい） **⑤鬼の顔を作ります。** 焼けたハンバーグに、パーツを組み合わせて、かわいい鬼の顔に仕上げます。
ゆで大豆	２０ｇ	
たまねぎ	1/3 玉（６０ｇ）	
炒め油	小さじ1	
塩こしょう	少々	
卵	1/3玉	
パン粉	大さじ5 （１５ｇ）	
焼き油	適量	
【顔のパーツ】		
・ケチャップ		口を描く。
・焼き海苔		まゆげ、目などを作る。
・とんがりコーン		鬼のつの。
・スパゲッティー		湯がいた麺を軽くケチャップ炒めにする。焼きそばも可。
・にんじん		鼻用。三角に切り、湯がく。
・うずらの卵やチーズ		目の白目用。薄く丸く切る。
・デコポン		鬼の棒を作る。海苔で模様をつける。
・冷凍いんげん		

（子ども１人分：エネルギー205ｋcal・たんぱく質 10.3ｇ・脂質 11.8ｇ・塩分 1.5ｇ）

【節分メニュー～節分ハンバーグ】

子育て支援課です。

２月４日の立春も過ぎましたが、今年は大雪に見舞われ、厳しい冬の寒さが続いています。

今回は、川上保育所より、節分メニューの中から、ゆで大豆入り「節分ハンバーグ」を紹介します。

節分で厄を落として、新たな年に向けて元気にがんばろう～♪と、４・５歳児さんは自分たちでオリジナルの鬼さんハンバーグのお顔を作りました。

おやつには、３歳以上児さんは節分豆を、３歳未満児さんはボーロを食べて厄を落としました。

年に一度の「節分行事」を無事行って、冬の寒さにも負けない元気な川上っ子なのでした。