保育所のおすすめメニュー

お月見バーグ

材　料	目安の分量 こども３人分 （大人２人分）
豚ひき肉	４５ｇ
鶏ひき肉	４５ｇ
木綿豆腐	１/４丁 （７５ｇ）
玉ねぎ	１/５玉 （４５ｇ）
にんじん	輪切り１ｃｍ （１２ｇ）
干ししいたけ	１．２ｇ
たまご	１/４玉 （１２ｇ）
かたくり粉	小さじ５杯 （１５ｇ）
スキムミルク	大さじ２/３杯 （４．５ｇ）
塩	少々
☆かけだれ☆	
しょうゆ	小さじ１強 （７．５ｇ）
砂糖	小さじ１強 （４ｇ）
みりん	小さじ１/３杯 （２．４ｇ）
かたくり粉	小さじ１/２杯 （１．５ｇ）
うずら卵水煮	１～２個

作り方

①豆腐の水気を切ります。
豆腐は茹でるか、電子レンジで約１分ほど火を通し、水気をきり、冷ましておきます。

②野菜を切ります。
玉ねぎ、にんじん、干ししいたけはみじん切りにします。

③材料を混ぜ合わせます。
ひき肉、①の豆腐、②の野菜、たまご、かたくり粉、スキムミルク、塩を加え、よく練って混ぜます。

④ハンバーグの成形します。
③のハンバーグのたねを、ハンバーグ型に整え、真ん中にうずら卵の輪切りを少し埋め込むように置きます。

⑤ハンバーグを蒸し焼きにします。
④のハンバーグを、フライパンで蒸し焼きにします。（蒸し器がある場合は、１５分ほど蒸してもいいです。）

⑥たれを作ります。
かけだれの調味料をなべに入れ、煮立たせ、水で溶いたかたくり粉でとろみをつけます。

⑦できあがり！
蒸し焼きしたハンバーグに、たれをかけていただきます。

（子ども１人分：エネルギー136ｋcal・たんぱく質 8.9ｇ・脂質 6.6ｇ・カルシウム 50ｍｇ、塩分 0.7ｇ）

【９月の行事食　秋のお月見メニュー】
久しぶりの保育所給食メニューは、日土保育所より「９月の行事食メニュー」より
「黄金ご飯（さつまいもご飯）」「お月見バーグ」「れんこんのごまマヨ和え」「お吸い物」「果物（梨）」です。
その中から「お月見バーグ」を紹介します。
２種類のひき肉と豆腐入りの和風ハンバーグには、うま味たっぷりビタミンDを含む「干ししいたけ」、カルシウムたっぷり「スキムミルク」も入って、成長期のお子様の身長が伸びるのを助けてくれます。うずら卵の輪切りは、夜空のお月様のようです。
月のきれいな季節です。ぜひ晩ごはんの一品にいかがですか？