保育所のおすすめメニュー

せつぶんハンバーグ

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鶏そぼろを作ります。** フライパンに、鶏ひき肉と酒を入れてよく混ぜ合わせ、弱めの中火で混ぜながら火を通します。（菜箸を使って細かくポロポロになるように混ぜます） 肉の色が変わったら、他の調味料（砂糖、しょうゆ、みりん、しょうが汁）を加え、煮汁がなくなるまで混ぜ合わせます。 **②卵そぼろを作ります。** 卵をボウルに割って入れて溶き、砂糖・塩を加えてまぜあわせます。フライパンに油を入れて中火にかけ、卵を流し入れ、菜箸でかき混ぜながらポロポロの炒り卵にして冷ましておきます。 **③いんげんを湯がきます。** いんげんは塩ゆでにし、食べやすい大きさにスライスします。 **④盛り付けます。** 丼ぶりに、ごはんをついで、その上に、彩りよく、①鶏そぼろ②卵そぼろ③いんげんの塩ゆでを飾ります。
ゆで大豆	１０ｇ	
パン粉	大さじ3 （９ｇ）	
たまご	Ｍ玉 1/5 個 （９ｇ）	
たまねぎ	６０ｇ	
にんじん	１５ｇ	
炒め油	軽く小さじ1 （３ｇ）	
塩こしょう	少々	
焼き油	軽く小さじ1 （３ｇ）	
★トッピング★		
ゆで中華めん	３０ｇ	
炒め油	少々	
カレー粉	少々	
顆粒コンソメ	少々	
（つの）とんがりコーン	６本	
（まゆげ）焼きのり	１枚	
（口・鼻）ケチャップ	大さじ1 （１５ｇ）	
（目）きゅうり	うす切り６枚	
（目）レーズン	６粒	
（耳）さつまいも	６０ｇ	
（首）むき枝豆	１０ｇ	

（子ども１人分：エネルギー194ｋcal・たんぱく質 9.4ｇ・脂質 11.9ｇ・塩分 0.9ｇ）