

子育て応援！

公立保育所おすすめ給食メニュー



豆腐ハンバーグ

材 料 (1人分)

●木綿豆腐	40g
●鶏ミンチ	15g
●たまねぎ	10g
●にんじん	5g
●ほしひじき	2g
●しょうが	1g
●濃口しょうゆ	1g
●脱脂粉乳	5g
●パン粉	2.5g
●上白糖	0.5g
●塩	0.1g
●卵	5g
●サラダ油	3g

作り方

- ① ひじきは戻しておき、たまねぎ・にんじんはみじん切りにする。
- ② しょうがはすりおろす。
- ③ 木綿豆腐は水気をきってつぶす。
- ④ ①を油で炒める
- ⑤ ④、しょうが、木綿豆腐、鶏ミンチ、脱脂粉乳、卵、パン粉、調味料を混ぜあわせ、よく練る。
- ⑥ ハンバーグ種を形にし、中まで火が通るまで焼く。

管理栄養士から

ひじきは、カルシウムとマグネシウムの比率が理想的で、かつ、カルシウムの吸収率が良いので、骨の強化と成長を促します。また、髪 건강を保つミネラルも豊富です。

