

<給食レシピ>

いつものメニューにひと工夫！

百華保育園

子育て応援団

こいのぼりハンバーグ

材 料	幼児1人分	大人4人分
豚ひき肉	35 g	280 g
玉ねぎ	20 g	160 g
塩	少々	少々
サラダ油	2.0 g	大さじ1
ケチャップ	適量	適量



形を変えるだけで特別感があります。
色々な形にしてみて下さい。

作り方

- 豚ひき肉にみじん切りの玉ねぎ、塩、サラダ油を加えてよくこねる。
 - こいのぼりの形に成形して、熱したフライパンで焼く。
 - 焼き色がついたら、ひっくり返してふたをして、火を通す。
 - お皿に盛り付けて、ケチャップで模様を描いたら完成です。
- * 保育園では、玉ねぎを炒めずに使いますが、炒めて冷ましてから作ると更に美味しく！
卵や、パン粉をお好みで加えることによって、ふっくら更に美味しく！

ケチャップを口の細い容器に移し替えて描くときれいになります。



ほうれん草とコーンのおひたし

材 料	幼児1人分	大人4人分
ほうれん草	25 g	200 g
とうもろこし	8 g	70 g
もやし	20 g	160 g
醤油	1.5 g	12 g

(小さじ2杯)



食べにくいほうれん草も、とうもろこしを加えると、甘みが出て食べやすくなります。
お子さま達はよく食べてください！

作り方

- ほうれん草は、洗って食べやすい大きさに切る。もやしは洗い、手で軽く握ってポキポキ折って短くする。
- 鍋にお湯を沸かし、もやしとほうれん草をやわらかくなるまで茹でる。冷水で冷やし、よく絞る。
- ボウルに水気を切ったとうもろこしの缶詰と調味料を合わせて、茹でた野菜と和える。