

# 保育園給食人気メニュー～おうちでチャレンジ！～

献立名		レンコン入り和風ハンバーグ (主菜)	
分量 ※大人4人分			
材料	分量	備考	
豚ひき肉	240g		
れんこん	180g		
玉ねぎ	中1/2個 (120g)		
たまご	1個		
パン粉	1カップ (40g)		
食塩	少々		
サラダ油	大さじ1 (12g)		
酒	大さじ1 (15g)	(A)	
しょうゆ	大さじ1 (18g)	(A)	
みりん	大さじ1 (15g)	(A)	
水	1/2カップ	(A)	
片栗粉	小さじ2 (6g)	水溶き	
水	片栗粉の2倍量	片栗粉	
			
手順 (家庭用)			
<p>(1) れんこん、玉ねぎはみじん切りにする。</p> <p>(2) ボウルに豚ひき肉、塩を入れてよくこね、(1)、たまごを加えてよく混ぜ合わせる。</p> <p>(3) (2) にパン粉を加え固さを調整し形成する。</p> <p>(4) フライパンにサラダ油を引いて焼く。</p> <p>(5) 鍋に (A) の酒、しょうゆ、みりん、水を入れて加熱し、たれを作る。</p> <p>(6) 水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。</p>			
給食室からのメッセージ			
<ul style="list-style-type: none"> <li>・秋の味覚を感じるシャキシャキ食感のハンバーグです。</li> <li>・ひじきを入れても美味しいです。</li> </ul>			
栄養価 (幼児1人分)			
エネルギー179kcal たんぱく質 10.2g 脂質 10.3g 食塩相当量 0.7g			

※このレシピの大人1人分は幼児1.5人分量です。



作成：新座市立新座保育園