

☆新メニュー紹介

豆腐ハンバーグ



今までと違った、
ふわふわハンバーグ、
彩りよく、未満ちゃん
にも大好評！
甘酢ソースも美味。

材料（幼児1人分）	分量（g）	作り方	
木綿豆腐	20	①木綿豆腐の水気をよく切る。（キッチンペーパーで豆腐を包み、1丁なら3分レンジにかける）	
豚挽肉	25		
玉ねぎ	10	②玉ねぎ・人参はみじん切り、にらは細かく切る。	
にら	2	③ボールに、材料を全部入れ、よく混ぜる。	
人参	1	④手に油を付けて形を整えて、オーブン（フライパン）で焼く。	
卵	3	⑤お皿に④を盛り、甘酢ソースをかける。	
パン粉	3		
塩・こしょう	少々		
油	2		
甘 酢 ソ ー ス	しょうゆ 酢 砂糖 片栗粉 水	2 1.5 3 1 2	①木綿豆腐の水気をよく切る。（キッチンペーパーで豆腐を包み、1丁なら3分レンジにかける） ②玉ねぎ・人参はみじん切り、にらは細かく切る。 ③ボールに、材料を全部入れ、よく混ぜる。 ④手に油を付けて形を整えて、オーブン（フライパン）で焼く。 ⑤お皿に④を盛り、甘酢ソースをかける。
【栄養価】			
エネルギー	129 kcal	蛋白質 6.9 g	
脂質	7.7 g	カルシウム 25mg	
鉄分	0.6mg	塩分 0.4 g	