

## ☆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	
にら	2	
人参	1	
卵	3	②玉ねぎ・人参はみじん切り、にらは細かく切る。
パン粉	3	③ボールに、材料を全部入れ、よく混ぜる。
塩・こしょう	少々	④手に油を付けて形を整えて、オープン（フライパン）で焼く。
油	2	⑤お皿に④を盛り、甘酢ソースをかける。
甘酢ソ	しょうゆ 2	
酢	酢 1.5	
ソ	砂糖 3	
ー	片栗粉 1	
ス	水 2	
【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