



## 令和2年10月 「ハンバーグと野菜のマリネ」

### レシピ紹介

子どもは肉料理が大好きです。中でもハンバーグは大人気です。保育所の給食で提供するハンバーグは、手作りしています。とても手間はかかりますが、おいしそうに食べている子どもたちを見ると、忙しかったことも吹っ飛んでいきます。

ご家庭でも 時間のある時にたくさん作って、作ったときは焼きたてを食べて、残りは冷凍して(ひとつづつラップでくるんで保存)おいて煮込みハンバーグにいかがですか? 玉ねぎがたっぷり入ったハンバーグをぜひお試しください。

#### 「ハンバーグ」<材料 子ども4人分>

牛ひき肉、豚ひき肉	各60g
玉ねぎ	120g
卵	20g
パン粉	20g
牛乳	12g
塩	0.8g
こしょう	少々
油	適宜
ケチャップ	適宜

#### <作り方>

1. 玉ねぎは、みじん切りする。
2. ボウルに牛、豚のひき肉を入れ、1の玉ねぎ、卵、パン粉、牛乳、塩、こしょうを入れよく混ぜる。
3. 2を4つに分けてハンバーグの型に成形して油をひいたフライパンで両面色よく焼き、竹串をさして透明な肉汁が出たら焼き上がり。  
(片面3～5分ぐらい)
4. 3を盛り付け、ケチャップをかけていただきます。

#### 「野菜のマリネ」<材料 子ども4人分>

ブロッコリー	80g
人参	40g
酢	小さじ1強
砂糖	2g
塩	少々
油	2g

#### <作り方>

1. 人参は、5mmの厚さのいちょう切りにして水からゆでる。
2. ブロッコリーは小房に分ける。
3. 1の人参が軟らかくなったらブロッコリーも加え軟らかくなったらざるにあげる。
4. 3の水気を切り、酢、砂糖、塩、油で和える。

#### 【栄養価(幼児1人分)】

・ エネルギー	134Kcal
・ たんぱく質	8.4g
・ 脂質	8.4g

