

給食室だより No1

こども達の大好きなハンバーグを紹介します。毎回、材料を変えてハンバーグを作っています。5月は豆腐と角切りチーズを入れてふわふわのハンバーグになりました。家庭でもお試しください。

5月8日(火)

クロワッサン・牛乳・手作りハンバーグ・ブロッコリーのカレーソテー・野菜スープ

「手作りハンバーグ」

材料 1人分

豚もも挽肉 40g

押し豆腐 20g

玉ねぎ 15g

人参 3g

サラダ油 適量

角切りチーズ 5g

鶏卵 5g

牛乳 5g

パン粉 5g

塩 適量

こしょう 適量

作り方

・材料をよく混ぜ合わせ、調味料を加え小判型にする。

・オーブンまたはフライパンで焼く

※ケチャップ・砂糖・中濃ソースを煮立てソースを作る。
(ケチャップ6g・中濃ソース3g・砂糖1g)

