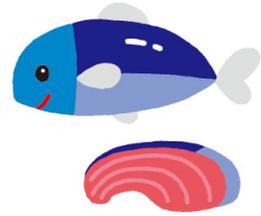


給食レシピ

サーモン豆腐ハンバーグ

分量 おとな2人
子ども2人

作りやすい分量で
表示してあります。



鮭水煮缶詰	75g
木綿豆腐	180g (約1/2丁)
玉ねぎ	75g (約1/3個)
サラダ油	小さじ1
鶏胸ひき肉	100g
パン粉	25g
塩	少々
トマトケチャップ	25g (大さじ2弱)
中濃ソース	10g (大さじ1/2)
砂糖	少々
水	大さじ1

～ポイント～

鮭の水煮缶と豆腐、鶏ひき肉を使ったハンバーグです。鮭の水煮缶は骨も柔らかく、小さなお子さんでも食べやすくなっています。

《作り方》

- ① 鮭の水煮缶は汁気をきってほぐす。
(骨も柔らかくなっているので、骨も入れる。)
- ② 玉ねぎをみじん切りにし、油で透き通るまで炒めて冷ます。
- ③ ①、②、鶏ひき肉、豆腐、パン粉、塩をよく混ぜ、成型する。
- ④ ③を天板に並べ、オーブン200℃で20～25分位焼く。
- ⑤ ケチャップ、ソース、砂糖、水は煮立たせてソースを作る。
- ⑥ ⑤のソースをかけて出来上がり。



 **たんぱく質ってどんな栄養素？**

たんぱく質は、魚・肉・卵・大豆製品・乳製品などに多く含まれ、体を構成する細胞の主成分で、筋肉・内臓・皮膚・髪・ホルモンのもとになります。

成長期にある子どもには、特にたくさん必要なので、良質なたんぱく質を、バランスよくしっかりと取りましょう。

