

☆ハンバーグ☆

材 料	分量（4人分）	【作り方】
牛ひき肉	80g	1. 玉葱・人参はみじん切りにする。鍋に油を入れ、玉葱と人参をよく炒めて冷ましておく。 2. ボウルにパン粉を入れ、牛乳に浸しておく。 3. ボウルに牛ひき肉・豚ひき肉・塩・コショウ・ナツメグを入れ、よくこね混ぜ、②のパン粉と①の玉葱・人参を加えてよく混ぜ合わせる。 4. オープンパットにクッキングシートを敷き、③の肉を4等分にして丸め、170度に温めておいたオーブンで15～20分程度、中に火が通るまで焼く。 5. 鍋にケチャップ・ソース・砂糖を入れてよく混ぜ合わせ、少し煮つめてソースを作る。 6. ハンバーグにソースをかけて出来上がりです。
豚ひき肉	80g	
玉 葱	120g	
人 参	50g	
サラダ油（炒め用）	適 量	
〔 パン粉 〕	25g	
〔 牛 乳 〕	25cc	
塩・コショウ・ナツメグ	少 々	
〔 ケチャップ 〕	24g	
〔 ウスターソース 〕	12g	
〔 砂 糖 〕	4g	

2学期最後の給食です。今日は、みんな大好き！ハンバーグにしました☆
冬休み中もたくさん食べて、元気に過ごしましょうね♪

尚綱こども園 給食室

☆かぶの中華風サラダ☆

材 料	分量（4人分）	【作り方】
か ぶ	140g	1. かぶと人参は皮をむき、いちょう切り、キャベツはざく切りにして、それぞれ分量外の塩を入れた湯で茹で冷まし、水気を絞っておく。 2. ボウルに調味料を入れ、混ぜ合わせておく。 3. ボウルに①の下ごしらえした材料を入れ、②の調味料で和えたら出来上がりです。
キャベツ	40g	
人 参	40g	
酢	12cc	
うすくちしょうゆ	8cc	
砂 糖	4g	
ごま油	4g	

今年度初めてのかぶを使った料理だったので、こどもたちが食べやすいように、中華風サラダにしました。
ごま油の風味が効いておいしいので、ご家庭でも、ぜひお試しください。

尚綱こども園 給食室