

☆ハンバーグ☆

材 料	分量 (4人分)
牛ひき肉	80g
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

【作り方】

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. オープンバ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。

今日は、みんな大好き！ハンバーグです☆
インフルエンザが流行していますが、しっかり食べて元気に過ごしましょうね♪

尚綱こども園 給食室

☆スパゲティマヨドレサラダ☆

材 料	分量 (4人分)
スパゲティ	28g
きゅうり	120g
ホールコーン	15g
〔 マヨネーズ 〕	6g
〔 酢 〕	8cc
〔 サラダ油 〕	4g
〔 塩 〕	少 々

【作り方】

1. スパゲティは、食べやすい長さに折り、分量外の塩を入れた湯で表示時間通りに茹でて、水気を切っておく。
2. きゅうりは輪切り（半月切り）にし、分量外の塩をしてしばらくしたら、水気を絞っておく。
3. ボウルに調味料を入れ、混ぜ合わせておく。
4. ボウルにスパゲティ、きゅうり、コーンを入れ、③の調味料で和えて出来上がりです。

今日は、マヨドレサラダです。
マヨネーズだけで和えるよりも、さっぱりして食べやすいですよ！
ご家庭でも試してみませんか。

尚綱こども園 給食室