

☆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。
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	

3月3日(日)はひな祭りです。尚綱こども園では一足早くひな祭り行事を行いました。
今日はみんなが大好きなハンバーグ！ひなあられも準備しました。
子ども達の健やかな成長と幸せを願いながら・・・給食の先生方が350個のハンバーグを作りました♪

尚綱こども園 給食室

☆大根サラダ☆

材 料	分量（4人分）	【作り方】
大 根	120g	1. 大根と人参はいちょう切りにして、それぞれ分量外の塩を入れた湯で茹でて冷まし、水気をよく絞っておく。 2. きゅうりは、輪切りにして、塩(分量外)をしてしばらくしたら、水気をよく絞っておく。 3. ボウルに下ごしらえした材料を入れ、マヨネーズ・しょうゆと混ぜ合わせて、出来上がりです。
きゅうり	80g	
人 参	35g	
〔マヨネーズ〕	24g	
〔薄口しょうゆ〕	4cc	

給食では、大根を茹でて使用しますが、ご家庭では茹でずに生の大根で作ってもおいしいですよ。(大根に塩をしてしばらくしたら水気をよく絞っておきます)
大根・きゅうりのシャキシャキとした食感が味わえるサラダです。ご家庭でも試してみませんか。

尚綱こども園 給食室