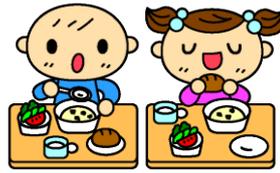


保育園給食 おすすめレシピ



夏野菜の煮込みハンバーグ

材料名	ご家庭4人分 (大人2、こども2)	目安量	保育園1人分 (3歳以上)
豚ひき肉	240 g		40 g
塩	少々		少々
こしょう	少々		少々
玉ねぎ(a)	72 g	中1/2個	12 g
片栗粉	12 g	大さじ1+小さじ1	2 g
なす	60 g	中1本	10 g
玉ねぎ(b)	60 g	中1/3個	10 g
にんじん	60 g	1/2本	10 g
ピーマン	18 g	1/2個	3 g
トマト	120 g	1個	20 g
油	9 g	小さじ2	1.5 g
水	30 g	大さじ2	5 g
酒	6 g	小さじ1	1 g
ケチャップ	24 g	大さじ1+小さじ1	4 g
しょうゆ	14.4 g	大さじ1弱	2.4 g

※1、2歳児の分量は、8割程度です。

※大人は、子ども1人分の約2倍です。量は適宜調節してください。

<作り方>

- ① 豚ひき肉に塩・こしょうを加え、粘りが出るまでよく混ぜる。
- ② みじん切りにした玉ねぎ(a)と片栗粉を①に混ぜ込む。
※玉ねぎは、炒めてから加えてもよい。
※全体的に固いようであれば、分量外の水を加える。
- ③ ②を小判型にし、熱したフライパンに油(分量外)を加え、両面に焼き色がつくまで焼く。
※最後に野菜と煮込むので、この時は中心まで火を通さなくてもよい。
- ④ 皮を湯むきしたトマト・なす・玉ねぎ(b)は、全て1.5cm角に切る。
にんじん・ピーマンは、5mm角切りにする。
- ⑤ 油を熱して、トマト以外の④の野菜を炒め、水・酒を加えて煮る。
- ⑥ 野菜が柔らかく煮えてきたら、トマト・ケチャップ・しょうゆを加える。
- ⑦ ③のハンバーグを入れて、さらに煮込む。
※トマトの酸味が強い時は、砂糖を少し入れると和らぐ。