

おうちでも作ってみてください♪

本日の給食レシピを紹介します No.131

出来上がりは
サンプルケースを
参考に♪



柏木保育園の
おすすめレシピ

副菜

主菜

主食

汁
副菜

献立は3つのお皿をそろえよう! (①主食 ②主菜 ③副菜)
～ 主菜メニューから ～

2月6・20日メニュー「豆腐ハンバーグ」(大人2人・子ども2人分)

材 料	分量	下準備	作り方
豆腐	150g	キッチンペーパーに 包み水気を十分に切る	① ボウルに豆腐、豚ひき肉、玉ねぎ、パン粉、卵を入れ、よく混ぜ合わせる。 ② ①を大人用、子ども用と大きさを変え、4つに分け、形を作る。 ③ 180℃に予熱したオーブンで15～20分、または、油(分量外)を熱したフライパンで両面にしっかりと焼き色がつくまで焼く。 ※フライパンで焼く場合…最初は中火で、焼き色がついたら裏返し、ふたをして弱火で焼くと失敗しにくいです。 ④ 小鍋またはフライパンに④を入れ、火にかけ、よく混ぜ合わせる。 ⑤ 焼きあがったハンバーグに④をかける。
豚ひき肉	180g		
玉ねぎ	1/2個 (120g)		
油	小さじ1強 (6g)	みじん切りにし炒め、冷ましておく	
塩・こしょう	少々		
パン粉	大さじ8 (24g)		
卵	S1個 (40g)	溶きほぐす	
ケチャップ	大さじ1と2/3 (30g)	} ④	
ウスターソース	大さじ1 (18g)		
砂糖	小さじ2 (6g)		

ポイント!



- ★ 子どもたちにも人気のケチャップ味のハンバーグは、ごはんも進みます♪
- ★ 豆腐を使ったハンバーグなので、和風のソースもよく合います!

・かつおだし 60ml ・しょうゆ 小さじ1弱
 ・酒 少々 ・砂糖 小さじ1/3 ・片栗粉 小さじ1

混ぜ合わせて
加熱します



◆ おすすめ おやつ ◆



村井保育園の
おすすめレシピ

2月14・28日メニュー「おからケーキ」(大人2人・子ども2人分)

材 料	分量	下準備	作り方
小麦粉	2/3カップ (72g)	合わせてふるう	① 油と三温糖を混ぜ合わせる。 ② ①におからと豆乳を加えてよく混ぜ、小麦粉とベーキングパウダーをさっくり混ぜる。 ③ ②を12cm角程度の耐熱容器に流し入れ、180℃に予熱したオーブンで20分焼く。 ④ 焼きあがったら切り分ける。
ベーキングパウダー	小さじ1弱 (3g)		
油	大さじ1と1/2 (18g)		
三温糖	大さじ3弱 (24g)		
無調整豆乳	大さじ6 (90g)		
おから	60g		

- ★ おからの水分によって生地の水分が足りないときは、豆乳か水を足してください。
- ★ 生地にバナナやヨーグルトを入れてアレンジしてもおいしいですよ♪
- ★ アルミカップなどに流し入れて焼いてもOKです。



ポイント!