

* 保育園のおすすめレシピ *

ハンバーグ(卵不使用)

ひとくちメモ

卵を使用しないので、卵アレルギーのお子さんでも安心して食べられます。水を含ませたパン粉を使用することで、ふっくらと焼きあがります。

※加工食品の原材料等はメーカーにより異なりますので、確認してからお使いください。

<材料 幼児 5 人分>

豚ひき肉	200g	サラダ油	小さじ 1 強(5g)
塩	小さじ 1/6(1g)	〔ケチャップ 中濃ソース〕	小さじ 1 弱(5g)
〔玉葱 サラダ油〕	中 1/2 個(100g) 適量		小さじ 1(6.5g)
パン粉	1/2カップ強(25g)		
水	小さじ 2(10g)		

<作り方>

- ① 玉葱はみじん切りにし、油で炒め、粗熱をとる。
- ② パン粉に水を含ませ、豚ひき肉・①・塩を混ぜ合わせて小判型にし、フライパンに油をひいて焼く。
- ③ ケチャップ・中濃ソースを混ぜて火を通し、②にかける。(電子レンジでも加熱できます。)



札幌市保育所給食基準献立より

☆計量スプーン・カップについて

小さじ1 = 5ml、大さじ1 = 15ml
1カップ = 200ml です。