

* 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 4 人分>

豚挽肉	160g	サラダ油	小さじ 1(4g)
塩	小さじ 1/6 弱(0.8g)	ケチャップ	小さじ 2/3(4g)
玉葱	中 1/2 弱(80g)	中濃ソース	小さじ 1 弱(5.2g)
サラダ油	小さじ 1/4 強(1.2g)		
パン粉	1/2カップ(20g)		
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、豚挽肉、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。