

卵・乳を使わなくてもおいしい！



千歳市認定こども園・保育園の

# きゅうしょくレシピ



## ☆豆腐とひじきのハンバーグ☆ 大人2人・子ども2人分

### 【材料】

A	木綿豆腐	180g
	ひじき	3g
	豚ひき肉	120g
	玉ねぎ	70g
	塩・こしょう	適量
	パン粉	25g
	サラダ油	適量
	ケチャップ	20g
	ウスターソース	15g



### 【作り方】

- ① 豆腐の水切りをする。ひじきは水で戻す。玉ねぎはみじん切りにし、炒め、冷やす。
- ② Aを全てボールに入れ、よくこね、固さをパン粉で調整する。
- ③ ②を適当な大きさに形を整える。
- ④ フライパンに油を入れ熱し、③を入れ両面焼く。
- ⑤ ケチャップとウスターソースを合わせ、焼き上がったハンバーグにかける。

### ♪レシピのポイント♪

卵や牛乳を使っていないハンバーグですが、豆腐を入れることによって、つなぎの代わりにもなり、ふんわりとした食感にもなります。ポイントは、具材を素早くよくこねること。よくこねる事で、ボソボソとした食感を防ぐことができます。こねる時は出来るだけ手を冷やしましょう。

### ♪栄養一口メモ♪

ひじきには鉄分や繊維も多く含まれており、子ども達が大好きなハンバーグに入れることで好き嫌いなく食べてもらえるでしょう。豆腐を入れる事でカロリーも材料費も抑えることができます。

卵・乳を使わなくてもおいしい!



千歳市認定こども園・保育園の

# きゅうしょくレシピ



## ☆かぼちゃシチュー☆

大人2人・子ども2人分

### 【材料】

かぼちゃ	100g
玉ねぎ	中1/2個
人参	中1/2本
鶏もも肉	50g
クリームコーン缶	90g
サラダ油	小さじ1
豆乳	300cc
上新粉	大さじ2
鶏ガラだし	小さじ1
塩・こしょう	少々

### 【作り方】

- ⑥ かぼちゃは一口大に切り、茹でておく。
- ⑦ 鶏肉、玉ねぎ、人参を一口大に切る。
- ⑧ 鍋に油をひき、②を炒める。
- ⑨ 上新粉を入れてよく炒めたら、豆乳を入れる。
- ⑩ ①とクリームコーン缶、鶏ガラだしを加えて、塩コショウで味を調える。



### ♪レシピのポイント♪

茹でたかぼちゃの1/3量の皮を除き、ペースト状にして加えると、きれいな黄色になります。

①のかぼちゃを少しとって、長めに茹で、つぶしてゆで汁でのばすと、離乳食にも使用できます。

### ♪栄養一口メモ♪

かぼちゃの黄色い色はプロビタミンAのカロテンが豊富だからです。ビタミンCやビタミンEも含量が多く、粘膜を丈夫に保ち、のどや肺などの呼吸器を守るのにも良いでしょう。食物繊維も多いので腸を健康に保ち、免疫力アップにも一役買います。

卵・乳を使わなくてもおいしい！



千歳市認定こども園・保育園の

# きゅうしょくレシピ



## ☆Ca 振りかけ☆

大人2人・こども2人分

### 【材料】

小松菜	60g	
しらす干し	12g	
ごま油	適量	
A	しょうゆ	小さじ2
	みりん	大さじ1と1/2
	食塩	少々
白いりごま	小さじ2	
かつお節	適量	

### 【作り方】

- ①小松菜をみじん切りにする。
- ②フライパンにごま油を入れ熱し、しらす干し、①を炒める。
- ③A、白いりごまを入れ少し加熱し、最後にかつお節を入れる。



### ♪レシピのポイント♪

小松菜にはほうれん草のようにシュウ酸が殆ど含まれていませんので、下茹でせずに使用できます。下茹でしてしまうと、水溶性のビタミンを捨てることになってもったいないので、生から炒めると良いと思います。

温かいご飯に混ぜて、おにぎりにしてもおいしく食べられます。

### ♪栄養一口メモ♪

小松菜は、野菜のなかではカルシウムがダントツに豊富です。骨に沈着させる作用のあるビタミンKの含有量も多いので、骨粗しょう症予防に効果的な緑黄色野菜です。カルシウムだけでは吸収率がよくないので、吸収を促すビタミンDと一緒に摂取するのがおすすめです。