

ひまわり組人気レシピ

今年度最後は、ひまわり組の人気給食と、おやつを紹介します！

♥ てりやきバーガー ♥



材料(子ども1人分)

★バーガーパン

保育園では幼児組40g、未満児組30gを使用しています。
下面にマーガリンを塗っておきます。



★てりやきハンバーグ

- ①
- ・豚ひき肉 25g
 - ・鶏ひき肉 15g
 - ・豆腐 8g
 - ・玉ねぎ 8g
 - ・パン粉 2g
 - ・片栗粉 1g
 - ・塩/こしょう 0.1g/少々

- ②
- ・しょうゆ 9g
 - ・みりん 9g
 - ・酒 7.5g
 - ・砂糖 4.5g
 - ・にんにく 0.13g
 - ・生姜 0.13g
 - ・焼き肉のたれ 2.2g
 - ・水 3.8g

- ③
- ・片栗粉 1.5g
 - ・水 適宜

- ① ①を混ぜ合わせ、ハンバーグを焼く。
- ② 鍋に②を入れ、火にかけて煮立ったら泡立て器で静かに混ぜながら、少しずつ③を入れてとろみをつける。
- ③ ハンバーグが焼けたら②にくぐらせ、バーガーパンに挟んでできあがり！

保育園では
【エバラ焼き肉の
タレ甘口】を使用
しています。

☆一緒にマカロニサラダなどを挟んでも
おいしいですよ😊



♥ しらすトースト ♥



材料(子ども1人分)

・6枚切食パン、1/2枚を使用します。

- ①
- ・しらす 3g
 - ・粉チーズ 3g
 - ・マヨネーズ 8g
 - ・青のり 0.07g
 - ・(白)いりごま 1g

- ① ①を全て混ぜ合わせておく。
- ② 食パンに①を塗る。
- ③ 160℃のオーブンで12～15分焼き、(トースターの場合は焼き色を見ながら)こんがり色がついたらできあがり！



4月から1年生になるひまわり組のみなさん、小学校でもたくさん給食を食べてくださいね😊