

ごぼうバーグ，ひじきサラダ，ミルクきな粉餅

《ご飯》

材料	2人分
お米	1合

1人分の栄養量

エネルギー	252kcal	たんぱく質	3.8g
脂質	0.4g	食塩相当量	0.0g



《ごぼうバーグ》

材料	2人分
合いびき肉	100g
ごぼう	50g
たまねぎ	40g
にんじん	20g
パン粉	20g
牛乳	10ml
卵	1/2個
塩	0.5g
油	大1
〈タレ〉	
しょうゆ	小2
酒	小1
砂糖	小1
みりん	小1
〈付け合せ〉	
ブロッコリー	60g
ミニトマト	4個

〈作り方〉

- ①たまねぎ，にんじんを粗みじん切りにする。ブロッコリーを小房に切る。塩をひとつまみ（分量外）鍋に入れ，3分ゆがく。ごぼうを厚さ1～2mmのいちょう切り，または半月切りにする。切ったごぼうは水につけてアクをぬく。
- ②合いびき肉に塩，パン粉，牛乳，卵を加えてよく混ぜ，たまねぎとにんじん，水気をきったごぼうを加えてさらによく混ぜる。
- ③②を4等分にし，厚みをそろえて，好きな形に作る。
- ④フライパンに油を熱し，③を並べる。蓋をして中～弱火で6～7分焼き，裏返したらまた蓋をして4～5分焼く。※ごぼうを生のまま入れるので，焼き上がりに1/2カップの水を入れて，蒸し焼きにして火を通すこと。
- ⑤合わせたタレをフライパンに加え，⑥とからめる。
- ⑥皿に盛りつけ，付け合わせの野菜を添える。



1人分の栄養量

エネルギー	276kcal	たんぱく質	14.5g
脂質	15.3g	食塩相当量	1.4g

《ひじきサラダ》

材料	2人分
乾燥ひじき	2g
きゅうり	50g
ツナ缶詰	20g
水菜	20g
マヨネーズ	15g



〈作り方〉

- ①ひじきは水につけて戻す。戻ったら、ひじきがかぶるくらいの水を鍋に入れ沸騰させ、ひじきを3分茹でる。
- ②きゅうりは薄切りの輪切りにし、水菜は3cmに切る。
- ③ザルにあげ水気を切ったひじきをボウルにあける。食べる直前にきゅうり、ツナ、水菜、マヨネーズを加え、混ぜ合わせる。

1人分の栄養量

エネルギー	56kcal	たんぱく質	2.3g
脂質	4.6g	食塩相当量	0.2g

《ミルクきな粉餅》

材料	2人分
片栗粉	20g
牛乳	100ml
〈かけるもの〉	
きな粉	小1/2
砂糖	小1/2



〈作り方〉

- ①鍋に片栗粉、牛乳の順番に入れ、木べらでよく混ぜる。
- ②①を弱火にかけ、ゆっくり火を通し固まってきたら焦げつかないように鍋の底からしっかり混ぜる。
- ③水にぬらしたバットに②を流しいれ、平らにならし、あら熱がとれたら冷蔵庫で冷やし固める。
- ④③をスプーンなどで好きな大きさに切り分け、合わせたきな粉と砂糖をまぶす。

1人分の栄養量

エネルギー	84kcal	たんぱく質	2.7g
脂質	2.6g	食塩相当量	0.0g

1食分の栄養量

エネルギー	668kcal
たんぱく質	23.3g
脂質	22.9g
食塩相当量	1.6g

- ハンバーグにごぼうを加えたごぼうバーグ。生のまま加えるのでごぼう本来の味と歯ごたえがあり、大人でも満足できるメニューです。
- 煮物で使うひじき、今回はサラダにしました！マヨネーズと和えることで子どもでも食べやすくなります。
- ミルク餅が片栗粉と牛乳で作ることができます。焦げつかな

