



材料（3歳以上児）

※幼児1人分の分量です。

大人はそれぞれ1.5～2人分量にしてください。

| | | | | |
|---|-------|------|------|----|
| ★ | 玉ねぎ | 11g | 小麦粉 | 5g |
| | れんこん | 7.8g | 卵 | 4g |
| | 味付すりみ | 35g | パン粉 | 5g |
| | にんじん | 9g | サラダ油 | 2g |

作り方

- ① 玉ねぎ、れんこん、にんじんはみじん切りにする。
- ② ★の材料を混ぜ合わせてハンバーグのようにまとめる。
- ③ 小麦粉、卵、パン粉をまぶして油で揚げる。

※保育園ではアレルギーのある園児でも食べることが出来る卵不使用のすり身を使っています。卵アレルギーの場合は、卵の代わりに小麦粉を水で溶いたものにくぐらせパン粉をつけてください。


給食室よりワンポイント！

魚が苦手なお子さんでもパクパク食べられる！
不足しがちなカルシウムをおいしく摂取することができるメニューです。

調味料は全く使わず、すり身の味だけでおいしく調理できます。

れんこんは少し大きめにカットすると違った食感を楽しむことができます。また、れんこんの代わりに旬の野菜を使ったり豆腐を入れてふわふわにしてみたり、アレンジを楽しんでくださいね！



| | | | | | |
|---|---------|-------|-------|------|-------|
|  調理時間 | エネルギー | タンパク質 | カルシウム | 脂質 | 食塩相当量 |
| 約15分 | 109kcal | 8.1g | 13.5g | 2.9g | 0.2g |