

給食簡単大人気メニュー

五位堂保育所



子どもにも、大人にも人気のハンバーグを
保育所ではミネラルたっぷりのひじきを
いれています。
子どもにこねてもらう、好きな形にするなど
ご家庭と一緒に作ってみてください。

和風ハンバーグ



《材料》4人分

合い挽きミンチ	300g	マヨネーズ	大さじ1
ひじき	大さじ1	塩・コショウ	少々
玉ねぎ	1/2個	醤油	大さじ1
パン粉	カップ1	油	大さじ1
水	カップ1/2		

《調理過程》

- ①ひじきは水(分量外)でもどし、よく水を切る
- ②玉ねぎは細かいみじん切りにする
- ③パン粉は水に浸しておく
- ④ミンチに塩・コショウ・醤油を入れ
粘りがでるまでこねる
- ⑤ひじき・たまねぎ・パン粉を全て加え
さらにこねて成型する
- ⑥フライパンに油をしき、ハンバーグを焼く
- ⑦蓋をして、中までしっかり火を通す

マヨネーズや
パン粉がたくさん
入ることふわふわな
ハンバーグが
できます。

