2023年8月

＊煮込みハンバーグ＆炊き合せ＊

健康を育てる会・流山

献　　立	赤　　群		青　　群		黄　　群			
	魚・豆・肉・卵・乳	g	野菜・果物・海草・茸	g	穀類・芋	g	調味料等	
煮込みハンバーグ	合挽	40	玉葱	40	じゃが芋	40	ワイン	
	卵	7	トマト	40	パン粉	10	しょう油	
	牛乳	7	マッシュルーム	15	バター	1		
			ブロッコリー	30	ケチャップ	7		
炊き合せ	高野豆腐戻し	20	茄子	50				
	身欠きにしん戻し	30	いんげん	15				
			人参	20				
			こんにゃく	20				
ひじきペペロンチーノ	えごま	1	ひじき戻し	15			唐辛子	
			にんにく	1	しそ油	1		
白瓜のしそ漬け			白瓜	30				
			しその葉	1				
			生姜	1				
味噌汁	油揚	4	キャベツ	30	味噌	10		
果物			パイナップル	40				
			キュイ	20				
ご飯	さるえび	1			ご飯	100		
	いりこ	2						
		112		368		169		

作り方

煮込みハンバーグ

①玉葱はみじん切りににして、レンジで4～5分熱を加えから、フライパンにバター入れ炒める。
ボールに挽肉をいれてよく練り、卵、パン粉、調味料を入れ練る。かたちを整えて焼く。

②玉葱、マッシュルームはスライスに、トマトは細かく切り煮込む。ワイン、ケチャップ、で味を整える。
焼いたハンバーグを煮込み、仕上げにバター、しょう油をいれる、

炊き合せ

①高野豆腐はサッとみずをかけ、調味液で煮る。

②コンニャクは下茹でして、手綱結びにする。酒、しょう油、みりん、出し汁で煮る。

③いんげんはサッと茹で調味液で煮る。

④茄子は縦半分に切って皮に格子の切り目を入れ水でアクを抜く。鍋に油を入れ水気を拭きとった
茄子を入れ、しんなりするまで炒めて水、砂糖、酒を加えて、落とし蓋をして煮る。
次にしょう油をいれ煮る。