

＊ハンバーグ&かじき・アサリのスープ＊

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	g	cc
かじきまぐろのソテー	カジキまぐろ	35	紫玉葱 茄子 赤ピーマン ブロッコリー 南瓜	15 40 7 30 40	塩胡椒 しそ油 バター	少々 1 1			
ハンバーグ	合挽肉 バルメザンチーズ 卵	45 2 30	ミニトマト とまと 玉葱 人参 きゅうり キャベツ	15 30 25 20 30 30	バター じゃがいも	1 30	ケチャップ	3	
アサリのスープ	あさり サルエビ	10 2	わかめ	10	パスタ ご飯	5 90	スープ 醤油 塩胡椒	150 5 少々	
デザート	えごま いりこ	1 2	寒天 すいか オレンジジュース	1 50 30	黒砂糖	2			
合 計		127		373		130		158	0

【 作り方 】
ハンバーグ

- ① 玉葱を15gをみじん切りに、肉と混ぜ合わせる、塩、胡椒、ナツメグ、卵5gで味つけする。
- ② 形を整えて、焼き目を付ける。
- ③ 蒸し器でじゃがいも、南瓜、ブロッコリー、は蒸す。じゃがいもはつぶして1人前に分け、皿に載
- ④ 残りの玉葱はスライスして、湯むきしたトマトとさっと炒めソースを作るケチャップで味を整える。
- ⑤ ソースの中にハンバーグを入れふっくらしたら、じゃがいものうえに載せてソースかける。

