

2025年3月

健康を育てる会・流山

## \*煮込みハンバーグ&amp;カジキパスタ\*

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	合挽き	40	玉葱	20			
	卵	5	なす	40	バター	1	
	さるえび	1.5	トマト缶	20			
	牛乳	5	レタス	7			
			とまと	10			
カジキパスター	かじきまぐろ	35	にんじん	15	スパゲッチィ	10	
	パルメザンチーズ	2	マッシュルーム	10	じゃが芋	30	
			玉葱	10			
	卵	25					
刻み昆布と厚揚げ 3点盛り	厚揚げ	10	刻み昆布	2			
					しらたき	10	
			かぼちゃ	30			
	カニかま	10	キャベツ	30	しそ油	2	酢
デザート			アガー	1			砂糖
	牛乳	25	パイナップル	30			
ご飯	あさりの佃煮	5			ご飯	90	
わかめのスープ			わかめ	1			
			キャベツ	20			
		164		246		143	

## 【 作り方 】

## 煮込みハンバーグ

- ① トマトソースを作って置く。
- ② 挽き肉は、調味料と卵・パン粉・玉葱のみじん切りを入れしっかり粘りをだして、かたちを整える。
- ③ フライパンに並べ、最初は中火で両面を焼き、少し弱め、中に火が通るようにじっくり焼く。
- ④ トマトソースに入れ、煮込む

## かじき鮪のパスタ

- ① かじきを2cm角に切り置く、フライパンに油をひき、かじきを焼き火が通り、玉葱、人参、マッシュルームを入れ炒める。
- ② スパゲッチィを茹でる時、じゃが芋も一緒に茹でる。フライパンに入れ一緒に炒め、バジルソースを加え味を整える。