

～家族みんなで食事を楽しみましょう！～

◆ お昼の献立 ◆

- ・ ごはん
- ・ 煮込みハンバーグ
- ・ かぼちゃのヨーグルトサラダ
- ・ 果物



3歳児の1人分

煮込みハンバーグ

分量

	合いびき肉	25g
	たまねぎ	15g
A	絹豆腐	12g
	卵	5g
	パン粉	1g
	塩	少々
	こしょう	少々
	油	少々
B	ケチャップ	小さじ1
	ソース	小さじ1
	酒	小さじ1
	水	適量

作り方

- ① たまねぎはみじん切りにする。耐熱容器に入れてふんわりとラップをかけ、電子レンジで30秒くらい加熱する。
- ② ボールにAを入れ、よく混ぜ合わせる。
- ③ ②に合いびき肉と①を加え、手で粘りが出るまでよく混ぜて丸く成形し、中央を少しへこませておく。
- ④ フライパンに薄く油をひき、③を中火で両面焼く。
- ⑤ ハンバーグの両面に焼き色がついたらBと水を適量加え、弱火で煮込む。

エネルギー 102kcal 塩分0.6g

かぼちゃのヨーグルトサラダ

分量

	かぼちゃ	25g
	ブロッコリー	小房にして2個
	きゅうり	5g
	ホールコーン	5g
A	ヨーグルト	大さじ1/2
	マヨネーズ	小さじ1/2
	しょうゆ	小さじ1/4
	ミニトマト	1個

作り方

- ① かぼちゃは1cm厚さのいちよう切りにする。耐熱容器に入れてふんわりとラップをかけ、電子レンジで1分くらい加熱する。
- ② ①にブロッコリーも加え、再び1分くらい、かぼちゃに串をさしスッと通るまで加熱する。
- ③ きゅうりは薄切りにする。
- ④ ボールにAを混ぜ合わせ、②と③、コーンを和える。
- ⑤ 器に盛り、半分に切ったミニトマトを添える。

エネルギー 60kcal 塩分0.3g

ごはん

120g

果物

キウイフルーツ

1/4個



エネルギー 202kcal 塩分0g

エネルギー 9kcal 塩分0g

1食分の合計

エネルギー 373kcal 塩分0.9g