



きゅうしょくだより

★きのこの豆腐ハンバーグ★



材料(4人分)

- | | | | |
|--------|------|-------|-------|
| ・ 豚ひき肉 | 250g | ・ 卵 | 1個 |
| ・ 木綿豆腐 | 150g | ・ パン粉 | 適量 |
| ・ 玉ねぎ | 1/2個 | ・ 塩 | ひとつまみ |
| ・ しめじ | 20g | ・ 植物油 | 大さじ2 |
| ・ えのき | 20g | | |

木綿豆腐が入るのでやわらかく仕上がります！！
豆腐やきのこが苦手な子にも食べやすいですよ♪



- ① 木綿豆腐の水気を切っておく。
- ② 玉ねぎ、しめじ、えのきはみじん切りにする。
- ③ ボールに豚ひき肉・木綿豆腐・玉ねぎ・しめじ・えのき・卵・塩を入れ、粘りがでるまでよくこねる。玉ねぎの水分でやわらかくなりすぎてしまう場合はパン粉を入れて調節する。
- ④ フライパンに油を熱し、形を調べて焼く。

★じゃがいものゴマ風味★



材料(4人分)

- | | | | |
|---------|------|--------|------|
| ・ じゃがいも | 中4個 | ・ ゴマ | 大さじ2 |
| ・ たまねぎ | 1/2個 | ・ 砂糖 | 大さじ2 |
| ・ にんじん | 1/3個 | ・ しょうゆ | 大さじ3 |
| ・ 豚肉 | 150g | ・ 植物油 | 大さじ1 |
| ・ 乾しいたけ | 3個 | | |
| ・ しらたき | 1袋 | | |

火を止め、しばらくおくと味がしみ込みます(*^^)b
ゴマ風味がおいしい★



- ① 乾しいたけはお湯で戻しておく。だし汁はとっておく。
- ② じゃがいも・玉ねぎ・にんじんは乱切り、しいたけは薄切りにし、しらたきは食べやすい長さに切っておく。
- ③ 鍋に油を熱し、豚肉を炒め、にんじん・たまねぎ・じゃがいもを炒める。油を全体にからませたら具材が浸るくらいまでだし汁を入れる。
- ④ 砂糖・しょうゆを入れて味を調節し、ゴマを加え、やわらかくなるまで中火で煮る。

★さつまいものサラダ★



材料(4人分)

- | | | | |
|---------|------|---------|-------|
| ・ さつまいも | 中1本 | ・ ゴマ | 大さじ1 |
| ・ きゅうり | 1本 | ・ マヨネーズ | 大さじ4 |
| ・ レタス | 1/4個 | ・ 塩 | ひとつまみ |
| ・ にんじん | 1/4個 | | |



秋といえばさつまいも！
さつまいもは蒸かしてそのままでもおいしいし、煮物にもサラダにもおやつにも変身するのでいろいろ楽しめます(^_^)

- ① さつまいもは1cm角に切り、にんじんも角切りにして蒸す。
- ② きゅうりは半月切り、レタスは食べやすい大きさに切る。
- ③ ①が蒸し終わったら荒熱をとる。
- ④ ボールにすべての食材を入れ、マヨネーズを加え塩で味を調節する。

★黒みつきなこトースト★



材料

- | | |
|-------|----------|
| ・ 食パン | 4枚(8枚切り) |
| ・ バター | 10g |
| ・ きなこ | 25g |
| ・ 砂糖 | 大さじ1 |
| ・ 黒みつ | 適量 |

おやつを見て「おいしそう！」と子どもたちの声！！
人気のおやつ♡
簡単でおいしいので作ってみてください(^U^*)



- ① きなこと砂糖を合わせバットに入れる。
- ② フライパンにバターを熱し、食パンを両面焼く。
- ③ パンが温かいうちにきなこをまぶす。
- ④ パンを切り、そのう上に黒みつをかける。

