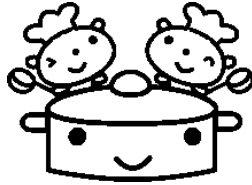


給食メニュー紹介



給食だより

11月の給食から元気ハンバーグを紹介します。ハンバーグのタネに鉄分たっぷりのひじきや、カルシウムたっぷりのチーズを入れています。いつものハンバーグにプラスするだけなので、ぜひ家でも作ってみてくださいね。

【元気ハンバーグ】

材料（小学校中学年：4人分）

- ・合びき肉ミンチ …200g
- ・木綿豆腐 …80g
- ・玉ねぎ …80g
- ・芽ひじき …1.6g
- ・パン粉 …8g
- ・小麦粉 …8g
- ・牛乳 …大さじ1
- ・食塩 …少々
- ・ナツメグ …少々
- ・角切りチーズ …20g

（お好みの量に合わせても良い）

☆ 作り方 ☆

- ①ひじきを水で戻しておく。
- ②ミンチに豆腐、玉ねぎ、ひじきを入れてよくこねる。
- ③パン粉、小麦粉、牛乳、チーズ、塩、ナツメグを入れてさらにこねる。
- ④好みの大きさに分けて形作り、フライパンで焼く。

給食は、大量調理なので、調味料が少なくなっています。