



なかよし教室



令和3年12月13日(月)
竹原市保健センター

【料理名】 照り焼きチキンハンバーグ				【料理名】 ミルクポテトサラダ			
食品	1人分	切り方など	作り方	食品	1人分	切り方など	作り方
鶏ミンチ	50g	みじん切り	① たまねぎは炒めて冷ましておく。 ② 鶏ミンチに①とパン粉・たまご・牛乳を加え、よく混ぜる。人数分に丸めておく。 ③ Aの調味料を合わせておく。 ④ フライパンに油をひき、②を焼く。一緒にれんこんも焼く。 ⑤ ハンバーグに火が通ったら、Aを加えて照りを出す。	じゃがいも	30g	角切り いちょう切り 小分け 星形	① 切ったじゃがいもを鍋に入れ、牛乳を加えて弱火で煮る。 ② きゅうりは切って、軽く塩をすする。 ③ じゃがいもが煮えたら、つぶして調味料を加えてよく混ぜ、冷ます。 ④ ③ときゅうりコーンを混ぜる。
たまねぎ	20g			ジャガイモ	30g		
炒め用油	1g			牛乳	30g		
パン粉	3g			コーン	5g		
たまご	10g			きゅうり	15g		
牛乳	10g			塩	少々		
油	1g			さとう	0.2g		
しょうゆ	3g			酢	1g		
さとう	1.5g			マヨネーズ	3g		
A みりん	3g			ブロッコリー	15g		
A 片栗粉	0.8g	にんじん	10g				
A 水	20ml	プチトマト	1個				
グリーンピース	2個			【料理名】 まんまるホットケーキ			
れんこん	10g			半月切り	食品	1人分	切り方など
【料理名】 にんじんごはん				たまご	10g	溶かす 食べやすい 大きさ	① 小麦粉とベーキングパウダーを合わせてふるっておく。 ② たまごは割ってほぐし、さとうと混ぜておく。 ③ ①と②と牛乳を混ぜる。 ④ 溶かしバターを加え、ホットプレートで焼く。 ⑤ お好みでジャムや粉糖をつける。
食品	1人分	切り方など	作り方	小麦粉	20g		
精白米	70g	すりおろす	①お米を洗い、炊飯器に入れる。 ②お水を目盛りまで入れ、ちりめん・すったにんじんを入れる。 ③昆布を上に乗せ、調味料を加え、スイッチを入れる。	さとう	3g		
にんじん	20g			牛乳	10g		
ちりめん	4g			ベーキングパウダー	0.6g		
出し昆布	2g			バター	2g		
しょうゆ	2g			いちご	1個		
				粉糖・ジャム	適量		



大人1人分	エネルギー量	691kcal	たんぱく質	24.5g	カルシウム	168mg	塩分	1.8g
-------	--------	---------	-------	-------	-------	-------	----	------

