

# 保育園給食レシピ

恵庭市子ども未来部子育て支援課

## ★おからハンバーグ★

### 材 料（こども5人分）

おから	130g
合挽き肉	200g
木綿豆腐	1/8丁(50g)
玉葱	1/4個(60g)
人参	1/6本(15g)
ピーマン	1/3個(10g)
おろししょうが	小さじ1(3g)
パン粉	カップ1/2(20g)
水	カップ1/4(50g)
醤油	小さじ1/2(3g)
塩、こしょう	適量
油	大さじ1弱

保育園人気  
メニュー！



写真は、和風たれのかわりにケチャップをかけています。

※野菜は廃棄分を除いた量。

### 下準備

- ・木綿豆腐は水を切っておく。
- ・玉葱、人参、ピーマンはみじん切り。



### 作り方

- ①ボウルに合挽き肉、おから、豆腐、野菜、しょうが、パン粉、水、醤油、塩、こしょうを入れ、粘りがでるまでよく混ぜ、ハンバーグ型にまとめる。
- ②油を熱し、①を並べ、両面を色よく焼く。
- ③和風たれをつくり、最後にかける。

※和風たれ：醤油 小さじ1(8g)、みりん 小さじ1(8g)、三温糖 小さじ1/2(2g)、水 小さじ2(10g)、かたくり粉1g  
材料混ぜ合わせ、とろみができるまで火にかける。

給食では、おからナゲットやおからドーナツが人気です！  
おからは体を丈夫にするレシチンを多く含む等栄養的に優れているので、いろいろなメニューで取り入れてみましょう！