

保育園給食レシピ

恵庭市子ども未来部

★スキムメンチボール★

材 料（こども5人分）

合挽き肉	200g
パン粉	40g
玉葱	中1/6個(50g)
スキムミルク	大さじ4(25g)
水	50g
卵	1個
塩・こしょう	少々
油	適量
トマトジュース	150g
料理用赤ワイン	25g
A ケチャップ	25g
砂糖	大さじ1と1/2(15g)

※野菜は廃棄分を含まない。

下準備

- ・スキムミルクは分量の水で溶き、パン粉を浸しておく。
- ・玉葱はみじん切り。

作り方

- ①合挽き肉に水で溶いたスキムミルクとパン粉、溶き卵、玉葱、塩、こしょうを加えてよく混ぜ、5等分にして丸く形を整える。
(小さいお子さんには5等分にし、さらに半分にしまるめる。)
- ②フライパンに油を熱し、①の両面を焼いたあと、Aを加えて煮込む。

保育園人気
メニュー！



スキムミルク入りでまろやかな味に。カルシウムもたっぷり！！
トマトジュースを使いますが、
トマトが旬の時期は湯むきして角切りに
したトマトを加えて煮てもおいしいです。

