



きんぴらバーグ

〈材料〉 子ども1人分

肉だねの材料

豚ひき肉	35 g
パン粉	2 g
牛乳	2 g
塩	0.1 g

きんぴらの材料

ごぼう	8 g
人参	5 g
玉ねぎ	5 g
しょうゆ	1.8 g

みりん	3.6 g
ごま油	1 g
ごま	2 g

ソースの材料

しょうゆ	2 g
みりん	1 g
酒	1 g
砂糖	0.5 g



〈作り方〉

- ① Aの材料をよく混ぜ、肉だねを作る。
- ② ごぼうはささがき、人参は千切り、玉ねぎはスライスに切り、きんぴらを作る。
- ③ ①と②を混ぜ合わせ俵型に成形し、よく火が通るまで焼く。
- ④ Bの材料を混ぜ加熱し、焼いたハンバーグにかける。

れんこんドーナツ

〈材料〉 子ども1人分

れんこん	15 g
豆腐	12 g
ホットケーキミックス	15 g
砂糖	3.5 g

★

揚げ油
適量



〈作り方〉

- ① れんこんはフードプロセッサーにかけペースト状にする。
*お好みでみじん切りにし、食感を楽しんでも!!
- ② ★の材料をすべて混ぜ合わせる。
- ③ 170度の油に②を入れ揚げる。
*生地が柔らかいので、スプーンなどですくい入れると揚げやすいです。



外はさくっ!! 中はふわふわ~♥
ほんのり甘くておいしいドーナツです。