

豆腐ハンバーグ

材料（幼児1人分）

豆腐	40g
とりひき肉	25g
パン粉	3g
卵	5g
たまねぎ	20g
しお・こしょう	少々

A

ソース	3g
ケチャップ	5g
さとう	2g

- ①豆腐はザルにあけて水気を切る。
- ②たまねぎはみじん切りにしておく。
- ③豆腐とたまねぎ、とりひき肉をボウルに入れてよく混ぜ、そこに卵とパン粉も入れてさらに混ぜ合わせ軽くしお、こしょうをする。
- ④Aを鍋に入れ火にかけてソースを作る。
- ⑤③をハンバーグの形にし、200℃のオーブンで15分程度焼いて、④のソースをかけて食べる。



幼児1人分のエネルギー量120kcal 塩分量0.6g

おいしく食べて歯を丈夫にしよう！

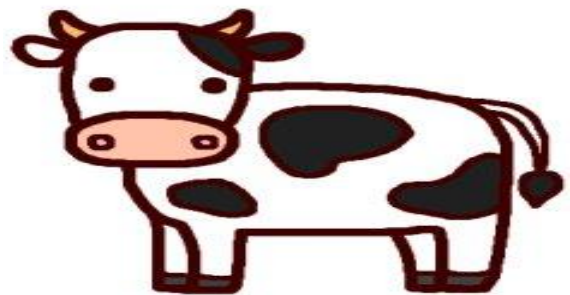
おいしい

カルシウムたっぷりレシピ

& 保育園給食レシピ

歯を丈夫にするためにはカルシウムが効果的。
ヘルシーでおいしいレシピです。
また、食事の後には歯を磨きましょう。

カルシウムがたっぷり入ったレシピと保育園の人気メニューです。簡単で栄養たっぷりです。お家で作ってみませんか？



平成28年8月 編集・発行 湯上市食育推進プロジェクトチーム
レシピ提供 湯上市食生活改善部会・若竹幼児教育センター

五目おから

材料（4人分）

おから	150g
しいたけ	4枚
紅白かまぼこ	4センチ
ホールコーン（缶詰）	100g
牛乳	300ml
かつおぶし	4g
塩	小さじ1/3
万能ねぎ	2本（20g）

- ①しいたけは、かさと軸をそれぞれ薄切りにする。かまぼこは、いちょう切りにする。
- ②おからは、鍋に入れてから煎り、サラサラして熱くなったら、①と水気を切ったコーンを加える。
- ③牛乳を入れ、焦げないように鍋底から混ぜながら弱火で15分ほど汁気がなくなるまで煮る。
- ④かつおぶし、塩を加えて味をととのえ、器に盛りつけ、小口切りにした万能ねぎを散らす。



1人分のエネルギー量137kcal、塩分1.1g

☆カルシウムたっぷりレシピ☆

ミルク茶碗蒸し

材料（4人分）

卵	1個
牛乳	350ml
塩	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1/2
ゆずの皮	1/4個分
みつば	適宜

- ①ボウルに卵を割りほぐし、牛乳を少量ずつ混ぜながら注ぎ入れ、塩としょうゆを加えて混ぜ合わせ、漉す。
- ②器に流し入れ、ゆずの皮とみつばを入れたら蓋かラップをする。
- ③鍋に約2センチの高さまで水を入れたら、②を入れて蓋をし、強火で約3分、卵液が白っぽくなり表面が固まったら火を弱め弱火で約8分蒸す。



1人分のエネルギー量82kcal、塩分1.0g