

親子で健康！はなまるクッキング



きょうのメニュー

★ごはん

★簡単！煮込みハンバーグ

★のりあえ 給食の人気メニュー

★さわやかオシロイソース

主食

ごはん

今日は こども…120g おとな/女性…150g おとな/男性…180g

主菜

簡単！煮込みハンバーグ

おやこでつくろう！



材料	2人分	目安量	下ごしらえ
♥あいびき肉	140g		ひとりぶん 1人分70g
マヨネーズ	12g	おお 大さじ1	
塩・コショウ	少々		とりひき肉とあわせる
もやし	100g	1/2袋	手でパキパキおる
サラダ油	4g	こ 小さじ1	
玉ねぎ	60g	1/2個	うす切り
小麦粉	5g	おお 大さじ1/2	
しめじ	50g	1/2パック	ほぐす
トマトジュース無塩	200ml	1カップ	
コンソメ	5g	こ 小さじ1	固形1個
水	50ml	1/4カップ	
冷凍ブロッコリー	50g	3房	食べやすい大きさに切る
バター	4g	小さじ1	
しょうゆ	6g	小さじ1	

♥…たんぱく質の多い食品



ハンバーグをつくるときは、

- ★まんなかをへこませる
- ★くうきをぬく

こことがポイントだよ！

ハンバーグ全体に火が通り、
われにくくなるから、
おいしいハンバーグになる！

【作り方】

たねを作る

- ①もやしをザルに入れ、手でパキパキ折る。
- ②ボウルにひき肉・マヨネーズ・塩・コショウを入れて、手でよく練り混ぜる。
- ③①のもやしを入れて、さらに練り混ぜる。
- ④たねを4等分に分け、両手でキャッチボールするように空気を抜いて、平らな円形にする。

焼く

- ⑤フライパンにサラダ油を入れ、④のハンバーグを並べてから火をつけ、強火で焼き色がつくまで焼く。
- ⑥裏返して中火にしてフタをし、2分焼いて皿にとり出す。

(うら面へ)



【作り方】ハンバーグのつづき

煮る

- ⑦フライパンの油をキッチンペーパーで軽くふき、玉ねぎを炒める。しんなりしたら小麦粉を振り入れさらに炒める。
- ⑧しめじ・Aを入れ、⑥のハンバーグを戻しフタをして、7～8分程煮る。
- ⑨ブロッコリー・Bを入れ、2～3分煮て出来上がり。

副菜

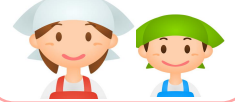
のりあえ

ざいりょう 材料	ふたりぶん 2人分	めやす りょう 目安量
もやし	100g	1/2袋
ほうれん草	60g	1/2束
えのきだけ	40g	1/4株
トマト	60g	1/2個
和風ドレッシング	20g	大さじ1と1/2
刻みのり	適量	



- ①石づきを切って半分に切ったえのき、もやしをゆでてザルにあけて冷ます。
- ②ほうれん草はゆでて3cmに切る。
- ③①②をボウルに入れ、和風ドレッシングで和える。
- ④トマトをくし切りにする。
- ④器に盛り、刻みのりを散らし、トマトを添える。

おやこでつくろう！



デザート

さわやかオしんじラッシー

カルシウム110mg

ざいりょう 材料	ふたりぶん 2人分	めやす りょう 目安量
♥牛乳	100ml	1/2カップ
♥無脂肪ヨーグルト	100g	
オレンジジュース	160ml	



- ♥…たんぱく質の多い食品
- ①材料をすべて混ぜ合わせる。

こどもでつくろう！



給食がない日も

牛乳をのもう！



給食がない夏休みは

骨の材料になるカルシウムが
不足しやすくなるよ

今日のメニューの栄養価(小学生1食分)

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
ごはん	187	2.4	0.2	0
ハンバーグ	303	14.4	20.3	2
のりあえ	31	1.9	0.2	0.3
ラッシー	82	3.9	1.8	0
合計	603 kcal	22.6 g	22.5 g	2.3 g

1食分のエネルギーのめやす

ねんれい	おとこ(kcal)	おんな(kcal)
6～7さい	517	483
8～9さい	617	567
10～11さい	750	700
30～49さい	783～917	583～683

日本人の食事摂取基準2025 推定エネルギー必要量の1/3
生活活動強度 こどもⅡ 大人Ⅰ～Ⅱ