

もうすぐ春休み！親子で作ってみませんか？

☆ じゃがいも入りで外はカリッ、中はしっとり。小さい子供でも食べやすく、満腹感のある一品です。

＜栄養たっぷり 『じゃがバーグ』：卵・牛乳・小麦を使わない＞

＜材料＞（2人分）

豚ひき肉・・・・・・・・・・50g
芽ひじき・・・・・・・・・・乾 8g
じゃがいも・・・・・・・・・・250g
[A] しょうゆ、みりん・・・各大さじ 1/2
[B] いり白ごま・・・・・・・・大さじ 2
 小ねぎ(小口切り)・・・30g
無調整豆乳・・・・・・・・・・1/2 カップ程度
サラダ油・・・・・・・・・・小さじ 1
リーフレタス・ミニトマト・・・各適量

【1人分】	カルシウム	ビタミンD
230 kcal	156mg	0.1 μg



＜作り方＞

- 1 ひじきは水でもどす。（干しひじきを水につけてもどし、たっぷりの熱湯で 10 秒ほどゆで、ザルに上げて湯を切り、あら熱をとる。）
 - 2 フライパンを中火で熱し、ひき肉を入れて炒め、色が変わったらひじきを加えて炒める。[A]を加えて味をつけ、火を消し、[B]を加えて混ぜる。
 - 3 じゃがいもをラップに包んで電子レンジで5分加熱する。皮をむいてボールに入れ、マッシャーなどでつぶす。
 - 4 3に2を加えて混ぜ、豆乳も加えてまとめやすいかたさに調整し、4等分して小判型に整える。
 - 5 オープントースターにアルミホイルをしき、4をのせて表面に油を塗る。強めの中火で焼き色がつくまで 10 分ほど焼く。器に盛り、レタスとミニトマトを添える。
- ※ ひじきは水でもどしてからさっとゆでておくと、ほどよく磯臭さが抜けて、子供でも食べやすくなります。冷蔵で3～4日保存可能です。



参考資料：女子栄養大学出版部「幼児から小学生まで 食物アレルギー栄養しっかりごはん」

個別相談 まずは、お電話ください。

電話・Fax 0893（24）4580

月・火・木・金 午前9時～午後4時

【大洲子育てサポート“そよ風”】

大洲市アフタースクールおおす内（元大洲幼稚園）

大洲市大洲 715

そよ風HP
こちらから→

