

もうすぐ春休み！親子で作ってみませんか？

☆ ジャガイ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
Ⓐ しょうゆ、みりん···各大さじ1/2
Ⓑ 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
230kcal	156mg	0.1μg



＜作り方＞

- 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。）
- 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。Ⓐを加えて味をつけ、火を消し、Ⓑを加えて混ぜる。
- 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。
- 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。
- オーブ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ず内（元大洲幼稚園）

大洲市大洲 715

そよ風HP
こちらから→

