

太陽サンサン夏メニュー



今日は、“太陽サンサン夏メニュー”でした。「ゆかりご飯・浮き輪ハンバーグ タコさんウインナー添え、アイスクリーム型ポテトサラダ・ブロッコリーのソテー・お魚型はんぺんのスープ・すいか」といった夏をイメージしたメニューを取り入れました。今回はこの中から、浮き輪ハンバーグのレシピを紹介したいと思います。

～浮き輪ハンバーグ～

〈材料 5個分〉

・合挽き肉（園では鶏肉と豚肉使用）	200 g
・玉ねぎ	60 g
・さやいんげん	5本程
・黄パプリカ	1/4個
・パン粉	20 g
・牛乳（豆乳）	20 c c
・塩	少々
・コンソメ（顆粒）	少々

〈作り方〉

- ①玉ねぎはみじん切りして炒めておきます。さやいんげんは、茹でて小さく切ります。パプリカはみじん切りにします。
- ②ボウルに全ての材料を入れて、よく混ぜ合わせます。混ぜ方が足りないと割れたりするので、よく練って下さいね。
- ③②を5等分してドーナツ型に形成し、180℃のオーブンで20分程焼きます。オーブンがない場合は、フライパンで焼いて下さい。
- ④焼きあがったハンバーグに、タコさんウインナーを添えて出来上がりです。

中に入れる野菜を変えると、食感や彩り、味なども変わってくるので、お子さんの好きな野菜でいろいろアレンジして下さい。タコさんの他に、カニさんなどの違った形のウインナーを添えても楽しいですね。