



2023年3月1日 未就園児

お弁当は本日中にお召し上がりください

煮込みハンバーグ

■材料 (大人4人分)

<ハンバーグのたね>

合挽き肉	400 グラム
たまねぎ	大1個
厚揚げ	150 グラム (一袋)
パン粉	大さじ8
水	大さじ8
塩	小さじ1

<ソース>

たまねぎ	中1個
しめじ	1株
トマト缶	400 グラム
ケチャップ	大さじ1
中濃ソース	大さじ1
醤油	小さじ1
砂糖	大さじ1
油	適量
味噌	小さじ1

- ① ハンバーグのたねに入れるたまねぎをみじん切りにし、しんなりするまで弱火で炒める。
- ② 厚揚げにお湯をかけ油を抜き、ミキサーで滑らかにしておく。
- ③ 大きめのボウルに合挽き肉、①、②、パン粉、水、塩を入れよくこねる。
- ④ 鉄板にシートを敷き、楕円に丸めたハンバーグを200℃に温めたオーブンで焼く。
- ⑤ ソースに入れるたまねぎは薄くスライスし、しめじは細かくせずに裂く。
- ⑥ 鍋かフライパンに、油を入れてたまねぎをしんなりするまでよく炒めたら、しめじを入れる。油が絡んだらトマト缶とソースの調味料を全て入れて弱火でコトコト煮る。水分が抜けてもったりしたら火を止める。
- ⑦ オーブンのハンバーグが焼きあがったら焼き汁ごと⑥の中に入れ、弱火で煮る。味が薄い場合は、各調味料で調節する。

小松菜のじゃこ和え

■材料 (大人4人分)

小松菜	1袋(6株くらい)
じゃこ	20グラム
塩	小さじ1
ゴマ油	適量
みりん	大さじ2
味噌	大さじ1
醤油	大さじ1

- ① じゃこは沸いた湯でさっと湯がき、ザルに上げる。
- ② 小松菜はよく洗い、沸騰したお湯に材料外の塩小さじ1を入れて茹でる。茹でたら冷水に浸し、熱を十分にとってから食べやすい大きさに切る。きれいなボウルによく絞って入れる。
- ③ フライパンにゴマ油を入れ熱したら、じゃこを入れて炒める。油が絡んだらみりんを回し入れる。沸々としたら味噌と醤油を入れて味を整える。
- ④ 小松菜の水分で多少味が薄まるので、じゃこの味付けは濃いくらいでちょうどいい。小松菜と③をよく和える。和えずに盛り付けるだけでもOK。

春野菜のグリル

■材料 (大人4人分)

新じゃが	大1個
新玉ねぎ	中1個
パプリカ	1個
人参	1本
その他、お好みの野菜	

オリーブオイル	大さじ2~
塩	ひとつまみ~

- ① 新じゃがと人参は崩れないくらいの輪切り、新玉ねぎは厚切りスライス、パプリカは食べやすい大きさにカットする。
- ② オリーブオイルと塩を混ぜておく。
- ③ 鉄板に野菜を並べ、②を回しかけ、200℃に温めたオーブンで10分以上焼く。やわらかくなったものから取り出す。

※ 煮込みハンバーグに添えるので、味付けはシンプルです。単品で出す場合は、子ども向けだとオーロラソースや味噌とマヨネーズを混ぜたものを添えると食べやすいです。

ジュリアンスープ

■材料 (大人4人分)

鶏むね肉	1枚(250グラム位)
塩	肉の重量×0.05 (250グラムの肉ならば12.5グラム)
砂糖	大さじ1
酒	大さじ2
人参	1本
玉ねぎ	1個
キャベツ	中玉4分の1
水	1カップ
醤油	適量

- ① 鶏むね肉、塩、砂糖をナイロン袋に入れて一晩寝かせる。
- ② 仕込んでおいた①にかぶるくらい材料外の水、材料外の酒をひと回し入れて弱火にかける。40分ほど煮込んで出汁をとる。
- ③ 出汁をとっている間に、野菜をすべて千切りにする。別の鍋に玉ねぎ、人参、キャベツの順に入れ、水を入れて蒸し煮する。
- ④ 、③に②と野菜が被るくらいまで材料外の水を入れて、味が野菜に染みるまでコトコト煮る。
- ⑤ お好みで醤油を足して味を調える。

※ 出汁で使った鶏むね肉は、スープもしくは、サラダに入れてもよし、辛子をつけて大人のおつまみにするもよし。