



さいび園

お魚バーグ(1人分)

おかず

* 材料名

鮭ミンチ	20g
豚ひき肉	15g
ねぎ	5g
玉ねぎ	15g
にんじん	5g
パン粉	2.5g
みそ	1.5g
塩	少々
みりん	1.5g
スキムミルク	2.5g

* 作り方

1. 野菜をみじん切りにして炒める。
2. 全ての材料を混ぜ合わせる。
3. ハンバーグの要領で丸めて焼く。

【先生方のコメント】

豚ひき肉を使うとジューシーに焼き上がります。焼き上がり直前にとろけるチーズと角切りトマトをのせるとイタリアン風に、ゴマ入り甘酢あんをかけると和風になります。

「お家でも作って!」とお母さんにおねだりする子がたくさんいました。

