



おうちで
ヘルシークッキング⑤⑩

ひとりぶんは

エネルギー
277Kcal

おやこで
つくろう



ポイント

はんぺんをつかうことでふわふわ、おにくの
おいしさもつつんでくれます

ふわふわハンバーグ

【つくりかた】

【ざいりょう（こども3にんぶん）】

あいびきミンチ 150g
はんぺん 75g
たまご 30g（3人で小1こ）
パンこ 4g（3人で大さじ2）
A おろしにんにく（チューブ） 1.5g
しお、こしょう、ナツメグ しょうしょう
サラダ油 しょうりょう
B トマトケチャップ 大さじ1.5
みりん 大さじ1.5
とんかつソース 大さじ1.5
さらだな 3まい

1. ボウルにはんぺんをいれて、てでつぶす。ひきにくと
Aをくわえ、ねばりがでるまでねる。
2. 1を3つにわけて、あつさ1.5cmのこぼんがたにして、
まんなかをすこしへこませる。
3. フライパンをあたたため、サラダあぶらをいれて、2を
ならべる。ふたをしてちゅうびで3分やく。うらがえし
てふたをし、さらに3分むしやきにする。
4. 3にBをくわえて30秒ほど、につめる。うつわにもり、
サラダなをそえる。

ごろごろやさいソテー

【ざいりょう（こども3にんぶん）】

じゃがいも 2こ
にんじん 1/2ほん
ブロッコリー 1/2こ
とりがらスープのもと（かりゅう） 大さじ1
こしょう てきりょう

ひとりぶんは



エネルギー
73Kcal

【つくりかた】

1. じゃがいもとにんじんはかわをむき、おおきめのらん
ぎりにする。たいねつようきにいれて、水すこしをふり
ラップをして、でんしレンジ（600W）に3分かける。
2. 1に、たべやすくきったブロッコリーをくわえてラッ
プをし、2分30秒かける。みずけをしっかりときる。
3. フライパンにサラダ油（分量外）をうすくひいてあたた
め、2のやさいをいれて、つよびでカリッとやく。
4. こげめがついたらひをとめ、とりがらスープのもとと、
こしょうをくわえてまぜる。もういちどひをつけて、か
るくいためる。

橿原市役所ホームページにて、
レシピ随時更新中！



橿原市 おうちでヘルシークッキング



橿原市公式YouTubeチャンネル
「カシイロ」レシピ動画配信！

橿原市 カシイロ レシピ

