



おうちで
ヘルシーキッキング⑤

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
おいしさもつついでくれます

ふわふわハンバーグ

【ざいりょう（こども3にんぶん）】

A	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)
	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、ねばりができるまでねる。
- 2 1を3つにわけて、あつさ15cmのこばんがたにして、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)	こさじ1
こしょう	てきりょう

【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せる。もういちどひをつけて、かるくいためる。

ひとりぶんは



エネルギー
73Kcal

樫原市役所ホームページにて、
レシピ随時更新中！



樫原市 おうちでヘルシーキッキング



樫原市公式YouTubeチャンネル
「カシイロ」レシピ動画配信！

樫原市 カシイロ レシピ

