



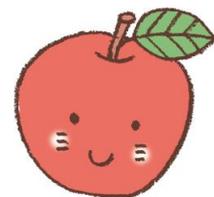
## 保育園給食レシピ（公立保育園）

### りんご入りハンバーグ

材 料	1人分 使用量 (g) ※	8人分	作 り 方
牛肉	20	160	① 玉ねぎはみじん切りし炒める。 りんごは5mm角に切る。 スキムミルクを溶いてパン粉をしめらす。 ② ①とひき肉をよく混ぜ合わせ、中央を 少しくぼませた小判型に丸める。 ③ オープンかホットプレートで焼く。 ④ ケチャップ、ソースを混ぜたものを かける。  1人分の栄養価 エネルギー 175kcal たんぱく質 9.4g 脂質 10.4g
豚肉	20	160	
玉ねぎ	15	120	
りんご	10	80	
パン粉	5	40	
スキムミルク	3	24	
卵	5	40	
塩	0.1	0.8	
こしょう	少々	少々	
ケチャップ	3	24	
ソース	2	16	



※材料の使用量は、保育園給食での3歳以上児1人あたりの正味量です。



《写真提供：鹿児島市立原良保育園》

