

こども園お正月遊び オフショット



※前月号の紹介の中で行政区名に誤りがありました。
お詫びして訂正いたします。



吉田 湊音くん
(中倉二)

虫歯0本表彰者

3歳児健康診査でむし歯0本だったお子さんを紹介します。

(12月15日実施)



佐藤 鈴音ちゃん
(下北方)



小林 達心くん
(駒形)

～食事で生活習慣病を予防しよう！～
めざせ! 健康な平田村



カップでおからハンバーグ

おからには、カリウムやカルシウムなどの栄養素をはじめ、イソフラボンやサポニンが含まれています。特に食物繊維が多く含まれています。お肉とおからを合わせることでカロリーを抑えながら、満足感のあるハンバーグにしました。カップに入れて焼くことで、焼く手間と洗いが減り簡単に作れます。

調理時間
約30分

材料 (4人分)

- 合挽肉.....320g
- おから.....80g
- 玉ねぎ.....1/2個
- ミックスベジタブル.....100g
- 卵.....1個
- ナツメグ.....少々
- 塩こしょう.....適量
- ケチャップ.....大さじ2
- 中濃ソース.....大さじ2

作り方

下準備

- 玉ねぎは、みじん切りにしておく。
- ケチャップとソースを混ぜておく。
- オーブンを200度に予熱しておく。

- ①ボウルに合挽肉と塩こしょう、ナツメグ、卵を入れ粘りが出るまで混ぜる。
- ②①のボウルにおからとみじん切りにした玉ねぎ、ミックスベジタブルを入れ、さらによく混ぜ合わせる。
- ③アルミカップに②を入れる。
- ④オーブンのトレーにクッキングシートを敷き、カップを乗せ、予熱しておいたオーブンに入れ、20～25分焼く。
- ⑤焼きあがったら、混ぜあわせたソースをかけて完成。

1人分の 栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	273kcal	13.8g	20.6g	6.5g	1.1g