



春キャベツのハンバーグ

大人1人分 エネルギー153 k cal 塩分 0.6 g

材料	大人4人分	作り方
キャベツ	70 g	① キャベツ、玉ねぎはみじん切りにし、油で炒めて粗熱をとる。 ② 豚ひき肉に①とAを混ぜてこねる。小判型に成形する。 ③ 油をひいたフライパンで焼く。 ④ 焼きあがったら、ケチャップとソースを混ぜて上からかける。
玉ねぎ	50 g	
油	小さじ1弱	
豚ひき肉	200 g	
パン粉	1/2カップ	
A- 水	大さじ2	
塩	1 g	
油	小さじ1強	
ケチャップ・ソース	各小さじ2	

🍴 おすすめレシピ 🍴

中華風ごま酢和え

大人1人分 エネルギー26 k cal 塩分 0.3 g

材料	大人4人分	作り方
もやし	100 g	① ほうれん草は3 cm幅に切り、人参は千切りにする。 ② もやし、ほうれん草、人参は下茹でしておく。 ③ 野菜の水気を切り、Aで和える。
ほうれん草	70 g	
ホールコーン	20 g	
人参	20 g	
すりごま	大さじ1強	
醤油	大さじ1/2弱	
A- 砂糖	小さじ1強	
酢	大さじ1/2	
ごま油	小さじ1弱	

※分量は3歳以上児5人分（大人4人分程度）です。
調味料はお好みで加減してください。

