

ライフステージ別 思春期セットメニュー ④

ごはん 1人分 240g



栄養満点ハンバーグ

材 料	1人分	4人分
合びき肉	70g	280g
玉ねぎ	15g	60g
しいたけ	10g	40g
大豆の水煮	10g	40g
芽ひじき（乾燥）	1.5g	6g
溶き卵	20g	80g
しょうゆ・みりん	各小さじ1	各小さじ4
だし汁	小さじ2	大さじ2
油	小さじ1	小4
キャベツ	40g	160g
きゅうり	25g	100g
プチトマト	30g（2個）	8個
とろけるチーズ	1/2枚	2枚

作り方

- ① 玉ねぎ・椎茸は、みじん切りにする。
大豆は粗みじんにする。
ひじきは水に戻し、水気を切る。
- ② 添え野菜のキャベツは千切りにし、きゅうりは小口切りにし水に放し良く水気を切る。
- ③ ボールに肉を入れ、溶き卵を混ぜ①を入れて良く混ぜ合わせる。
- ④ フライパンに油を入れ熱し、食べやすい大きさに形をととのえたハンバーグのたねをこんがり焼き、最後にとろけるチーズをのせる。
- ⑤ 皿に刻んだ野菜を盛り、ハンバーグをのせてプチトマトを添える。

野菜ミルクスープ

材 料	1人分	4人分
じゃが芋	40g	160g
人参	15g	60g
玉ねぎ	25g	100g
チンゲン菜	10g	40g
しめじ	20g	80g
ベーコン	5g（1/2枚）	2枚
牛乳	100cc	400cc
水	100cc	400cc
塩	1g	4g
鶏ガラスープの素	1g	4g

作り方

- ① じゃが芋・人参・玉ねぎは、1cm角に切る。チンゲン菜の茎の部分は2cmに葉は細めに切る。しめじは石づきを取り小房に分ける。
- ② 鍋に細く切ったベーコンを入れていため、①の野菜を入れてさらに炒める。
- ③ 分量の水とスープの素を入れて野菜が柔らかくなったから牛乳を入れる。塩を入れて味を調える。

1人分の栄養素	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	カリウム (mg)	Ca (mg)	鉄 (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
ごはん	403	6.0	0.7	70	7	0.2	0.7	0
栄養満点ハンバーグ	338	21.2	21.9	619	135	3.1	3.4	1.5
野菜ミルクスープ	137	5.5	6.0	506	131	0.5	2.2	1.2