



子ども園調理師
おすすめ一品!
～ニツ井子ども園～

たけのこ入りハンバーグ



1人当たり栄養価 エネルギー 353kcal / 塩分量1.4g

材料 (4人分)

合びき肉 …………… 400g パン粉 …………… 大さじ4
たけのこ (水煮) …… 80g 牛乳 …………… 大さじ4
玉ネギ …………… 1/4個 塩こしょう …… 少々
ニンジン …………… 1/4本 油 …………… 適量
ピーマン …………… 1個 ケチャップ …… 50g
中濃ソース …………… 50g

作り方

- ①たけのこ、玉ネギ、ニンジン、ピーマンをみじん切りにする。
- ②パン粉を牛乳に浸す。
- ③ボウルに合びき肉、①、②、塩こしょうを入れ、こねたら小判型に形を整える。
- ④油をひいたフライパンに③を入れ中火で焼き色がつくまで焼く。
- ⑤裏返し、ふたをして弱火で焼く。
- ⑥ハンバーグの中央に竹串を刺し、透明な肉汁が出てきたら皿に取り出す。
- ⑦ケチャップと中濃ソースを混ぜ、ハンバーグにかける。



ワンポイントアドバイス

ハンバーグは火が通ると、中央が膨れるので、成形するときに真ん中を軽く押さえておきましょう。

野菜が苦手なお子さんもみじん切りにしてハンバーグに入れるとおいしく食べてくれます。



たけのこはたんぱく質やカリウム、チロシン、食物繊維などの栄養素が含まれているので、筋肉を作り、むくみや便秘の解消に役立ちます。

祝 百歳長寿のお祝い

3・4月に百歳を迎えられた方を紹介します。皆さんに、市からお祝い状とお祝い金を贈呈しました。これからも、ますますお元気でお過ごしください。

お名前をご紹介します

- **岩村キヨさん**
(常盤・大正11年3月26日生)
- **柴田ハナさん**
(鍼淵・大正11年3月28日生)

お祝いの会が行われました



- **宇野ミヨさん** (日吉町・大正11年4月23日生)
入所している福祉施設でお祝いの会が行われました。ミヨさんは利用者や職員らにお祝いされ「夢のよう。こんなにうれしいことはない。明日からまた元気で過ごしていきたい」と話していました。



- **安藤キヨエさん** (日吉町・大正11年4月25日生)
デイサービスを利用している福祉施設で、お祝いの会が行われました。今でも自分のことは自分であるというキヨエさん。長生きの秘訣(ひけつ)は「人の言うことを気にしないこと」と話していました。