

12月17日(月)

とうふハンバーグの作り方

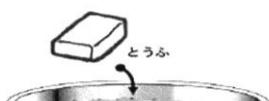
①とうふ以外の材料を練るよ

うに、よく混ぜ合わせる。



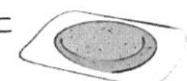
②とうふを加えて、さらに混ぜ合

わせる。



③1人1コずつに

まとめて焼く。



きょうのこんだて

とうふハンバーグ

スープに

スライスチーズ

おさつパン

ぎゅうにゅう

(おもにエネルギーのもとになる)でんぶん、さとう、おさつパン

(おもにからだをつくる)ツナ、とうふ、ぶたにく、スライスチーズ、ぎゅうにゅう

(おもにからだのちょうどいをととのえる)たまねぎ、キャベツ、だいこん、にんじん、さんどまめ、コーン、しめじ

一口メモ

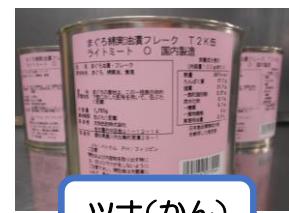
○ 今日の主菜は「とうふハンバーグ」です。

ハンバーグといえば、ひき肉を使った料理です。

給食では、ひき肉のかわりにとうふを使って

います。

作り方は、ツナ、小さく切ったたまねぎ、でんぶん、さとう、しお、こい口しょうゆを合わせてねるようによくませ合ります。そこにとうふを加えてさらにまぜて、ひとり1こずつのこばん型に丸めて、焼き物機で焼きます。



ツナ(かん)

たまねぎ



とうふ

こい口しょうゆ、さとう、しお
でんぶん230度で10分間
焼きます。
食べるときにケチャップをかけましょう。

キャベツ	愛知県	にんじん	長崎県	長崎県	しめじ	長野県
たまねぎ	北海道	だいこん	長崎県	大分県	三度豆(冷)	タイ

ごみの分別□普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：②