

12月17日(月)

とうふハンバーグの作り方

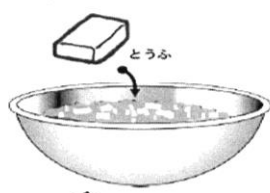
①とうふ以外の材料を練るよ

うに、よく混ぜ合わせる。



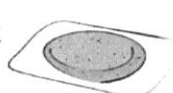
②とうふを加えて、さらに混ぜ合

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

き	(おもにエネルギーのもとになる) でんぷん、さとう、おさつパン
あか	(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
みどり	(おもにからだのちょうしをととのえる) 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

クイズ11 今日のスープ煮に使われているきのこは、何という名前でしょうか。

① しいたけ

② しめじ

③ エリンギ

一口メモ

○ 今日の主菜は「とうふハンバーグ」です。

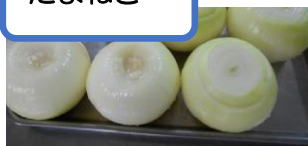
ハンバーグといえば、ひき肉を使った料理です。

給食では、ひき肉のかわりにとうふを使っています。

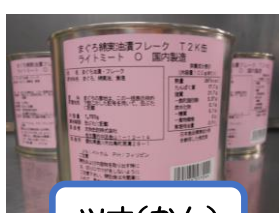
作り方は、ツナ、小さく切ったたまねぎ、でんぷん、さとう、しお、こい口しょうゆを合わせてねるようによくまぜ合わます。そこにとうふを加えてさらにまぜて、ひとり1コずつのこぼん型に丸めて、焼き物機で焼きます。

今週は、「食育週間」です。
食について考えましょう。

たまねぎ



ツナ(かん)



とうふ

こい口しょうゆ、さとう、しお
でんぷん230度で10分間
焼きます。
食えるときにケチャ
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