給食の簡単レシピ

ピザバーグ（大人２人分，子供２人分）

ハンバーグをいろいろな形に切って楽しい！

材　料

Ⓐ
- 豚ひき肉　…　100g
- 鶏ひき肉　…　100g
- 木綿豆腐　…　40g
- パン粉　…　12g
- 酒　…　大さじ 1/2
- 塩　…　ひとつまみ
- こしょう　…　少々

- 玉ねぎ　…　1/2 個
- ピーマン　…　1/2 個
- チーズ　…　３０ｇ
- ケチャップ　…　大さじ１

作り方

① 木綿豆腐はキッチンペーパーで包み、レンジで加熱し水気を切る。
（500～600w で 15～30 秒ほど）

② 玉ねぎはみじん切りにして容器に入れ、ラップをかけてレンジで２分ほど加熱し冷ます。ピーマンはみじん切りにする。

③ ボウルにⒶを入れよくこね、②を加えて混ぜる。

④ フライパンに③の生地を入れ平らにし、チーズをかける。
（お子さんと一緒に作ると、楽しいですよ(^^♪）

⑤ ふたをして中火～弱火で８分～１０分ほど加熱する。
（オーブンの場合、オーブンシートを敷き、230℃　１０分ほど焼く。）

⑥ 焼きあがったら取り出し好みの大きさに切り、ケチャップを添える。

※ポイント
- 豆腐の水気はよくきる。
- 焼いた際に肉汁が出たら、ケチャップと混ぜてソースにしてもよい。

食育エピソード

朝晩にぐっと冷え込むようになり、秋が深まってきました。

これからは温かいものや冬野菜がおいしい季節になります。先日、年中年長さんがりんごの森で掘ってきたさつま芋が大活躍！昨日は、朝のお楽しみで「スイートポテト」を丸めてお昼に食べました♪

最近では、給食のあいさつがみんなでそろってできるようになってきました。年長さんの「準備ができましたか？」の一言で静かになり、「手を合わせましょう」の一言で背筋がピーンとなります。「いただきます！！」とても大きな声が園に響いています！

「いただきます」の挨拶から、命をいただくことへの感謝の気持ちや、食事を大切にする気持ちが芽生えたり、お友達とのつながりを深める事へもつながるのではないでしょうか☆