



山王こども園

チキンポテトハンバーグ(1人分)

おかず



* 材料名

鶏ひき肉	33g
薄口しょうゆ	1g
玉ねぎ	9g
にんじん	6g
いんげん	3g
じゃがいも	24g
パン粉	2g
卵	4g
トマトカット缶	2g
トマトケチャップ	2g
乾燥パセリ	適量

* 作り方

1. じゃがいもはゆで、熱いうちにつぶして冷ましておく。
2. にんじん、いんげんは細かく切り、さっとゆでる。
3. ボウルに鶏ひき肉、薄口しょうゆ、みじん切りにした玉ねぎ、パン粉、卵を入れ混ぜる。
4. 3のボウルに1、2を入れ混ぜ合わせ、丸めてフライパンで焼く。
5. トマトカット缶、トマトケチャップを煮詰め、ソースを作る。
6. 4に5のソースをかけ、彩りに乾燥パセリをちらす。

【先生方のコメント】

ひき肉の生地にゆでたじゃがいもを入れることでふっくら焼けます。食感のアクセントになるにんじん、いんげんは、ゆですぎないことがポイントです。

子どもはハンバーグが大好き。彩りもきれいなので、とても喜んでくれます。鶏ひき肉の中に野菜を入れることで、苦手な野菜も食べやすくなります。

