



# 子どもの喜ぶレシピ (小山市生産食材を使って)



## 煮込みハンバーグ

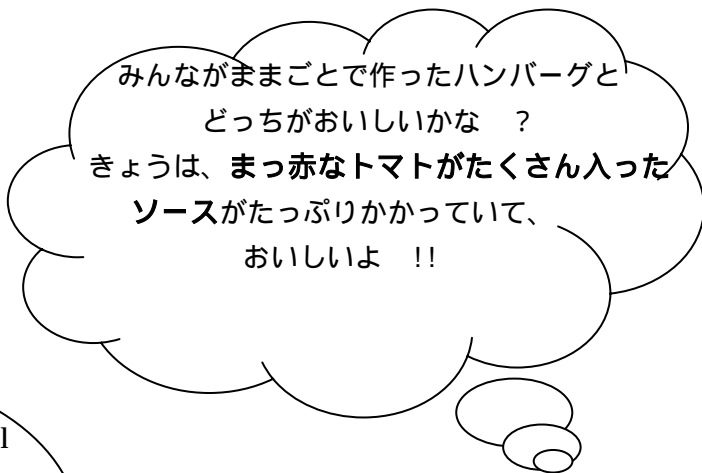
## 〈作り方〉

## トマト

材 料	6人分
合ひき肉	300g
玉ねぎ	150g
パン粉	20g
牛乳	大さじ2
卵	1個
塩	小さじ1/4
トマトケチャップ	少々
サラダ油	大さじ1
玉ねぎ	150g
ブイヨン	1個
トマト(缶)	中1個
マッシュルーム	30g
ロリエ	1枚
トマトケチャップ	60g
ウスターソース	小さじ1
ホールコーン缶	100g

1. 玉ねぎはみじん切りにして油で炒め、冷ましておく。
2. カッコの材料を合わせてよく練り、6個の小判型を作り、油で焼く。
3. 鍋に油を熱し、たまねぎのうす切りを炒め、水2カップ、ブイヨン、トマト、マッシュルーム、コーン、ロリエを入れて煮る。
4. トマトケチャップ、ウスターソースで調味し、2のハンバーグを入れて、煮込む。

### 【子どもへの声かけ】



西洋には「トマトが赤くなれば医者が青くなる」ということわざがあるくらい、トマトには健康を保つのに大切な**ビタミンA**や**ビタミンC**が、たくさん含まれています。また、トマトペーストには、生食ではえられないほど**食物繊維**が豊富に含まれます。

トマトの赤色成分はリコピン。

酸味の主成分はクエン酸。

その他、カルシウム、鉄、カリウム、マグネシウム、などの**ミネラル**をたくさん含んでいるので、からだのバランスを整えてくれるのです。

**ビタミン** たっぶりのトマトをつかった「煮込みハンバーグ」は子どもたちの大好きなメニューです。

きょうはソースも工夫してみたいはいかがですか。

### “今日は 親子でレッツ・クッキング”

子どもたちの大好きなハンバーグ。時には親子で一緒に作ってみるのはいかがですか。

お料理ごっこ大好きな子どもたち、お母さんと一緒に楽しみながら、ハンバーグってこうやって作るんだ、こんなもの入っているのか、とたくさんの驚きや体験を得ることと思いますよ。

そして、お母さんと作ったハンバーグの味はきっと、最高ですよね！

小山市 こども課

1人分	
エネルギー	200 Kcal
たんぱく質	12.2 g
脂 肪	10.7 g
カルシウム	20.0 g
塩 分	1.1 g

