「食育ひろば」その222♪

れんこんのシャキシャキハンバーグ

材料（４人分）

- 大根　100ｇ
- 鶏ひき肉　150ｇ
- 塩こしょう　少々

【Ａ】

- みそ　36ｇ
- 卵　25ｇ
- 玉ねぎ　40ｇ
- れんこん　160ｇ（1個）
- にんじん　20ｇ
- パン粉　9ｇ（大さじ3）
- 牛乳　30ｇ（大さじ2）

- 油　適量



【作り方】

1．玉ねぎはみじん切りに、にんじん、大根はすりおろす。れんこんは半分をみじん切り、もう半分はすりおろす。
2．フライパンに油をひき、玉ねぎを色づくまで炒めて冷ましておく。
3．ボウルに鶏ひき肉、塩こしょうを入れ、粘り気が出るまで練る。その後、材料【Ａ】を加えてよく混ぜる。
4．【３】のタネを人数分に等分し、空気を抜くように叩きながら丸め、真ん中をくぼませる。
5．フライパンに油をひき、タネを焼き色がつくまで中火で焼く。その後裏返して蓋をし、弱火で４～５分焼く。
6．ハンバーグの上に大根おろしを乗せて完成。

【１個分の栄養価】

エネルギー 151kcal　たんぱく質 11.7ｇ

脂質 5.8ｇ　炭水化物 10.2ｇ　食塩相当量 1.3ｇ

★食育コラム★　～賞味期限や消費期限を考えて利用しましょう～

市販の食品に表示されている日付には、賞味期限と消費期限があります。品質が急速に劣化しやすい食品には「消費期限」が、それ以外の食品には「賞味期限」が年月日の順で記載されています。

食品の期限を確認することで、食品ロスを少なくできます。

ウエルカムランチ

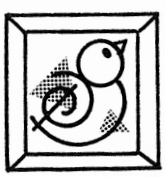
～保育園児の日頃の様子を見学・保育園の給食を体験してみませんか？～

日	時	会　場	対　象	人　数	参加費
１１月１２日（木）	午前１１時２０分集合 午後　１時頃終了	古里保育園	原則５０歳以上	２～３名 （先着順）	１人４００円
１１月１８日（水）		氷川保育園			
１２月１５日（火）		古里保育園			

＊園児が健やかに過ごすため、参加時に保育園職員から指示があった際はご協力ください。

ヘルシー体操日程

月　日	会　場	時　間
１１月１６日（月）	福祉会館	午後　２時～　３時３０分
１１月２６日（木）	文化会館	午前１０時～１１時３０分
１２月　７日（月）	福祉会館	午後　２時～　３時３０分
１２月１７日（木）	福祉会館	午前１０時～１１時３０分



※このページの申し込み・予約、問い合わせは、福祉保健課　☎８３－２７７７