

★料理名 豆腐ハンバーグ

●材料(4人分)

レシピ提供：健康増進課

春 夏 秋 冬

	木綿豆腐	1丁
	ひじき(乾)	20g
A	卵	1個
	鶏挽き肉	160g
	片栗粉	大さじ1
	油	大さじ1
	ねぎ	20g
B	しょうゆ	大さじ2
	おろししょうが	8g
	砂糖	大さじ1
	だし汁	1/2カップ
C	片栗粉	大さじ1
	水	大さじ1

●作り方

- ① 豆腐はキッチンペーパーで包み、重石をしてよく水気をきる。
- ② ひじきは水でもどしておく。
- ③ ボウルに A、①、②を入れ、粘りが出るくらいに練り、1人2個の小判型にまとめる。
- ④ フライパンに油を熱し、④を焼く。
- ⑤ ねぎは小口切りにする。
- ⑥ ④が焼きあがったら皿に盛り、④のフライパンに B を入れ、C でとろみをつける。
- ⑦ 豆腐ハンバーグの上に⑥をかけてねぎをのせる。



豆腐とひじきでカルシウムを
摂ることが出来る一品です♪

(1人分) エネルギー226kcal/たんぱく質 22.8g/脂質 12.0g/塩分 1.7g

☆料理名 ひじきと大豆のサラダ(幼児向けレシピ)

レシピ提供：健康増進課

●材料(4人分)

ひじき(乾)	6g
大豆(ゆで)	40g
人参	40g
コーン(粒)	20g
スライスチーズ	1枚
マヨネーズ	大さじ1

春 夏 秋 冬



●作り方

- ① ひじきを水で戻し、ゆでてから、荒くきざむ。大豆は荒くつぶす。人参は細切りにし、ゆでる。スライスチーズは型抜きをする。
- ② ボウルにチーズ以外のすべての材料を入れ、和える。
- ③ 盛り付けたあと、チーズを飾る。



スライスチーズを型抜きすることで子ども視覚で楽しむことができます♪

(1人分) エネルギー62kcal/たんぱく質 2.8g/脂質 4.3g/塩分 0.3g

☆料理名 ひじきとひき肉の卵炒め

レシピ提供：健康増進課

●材料(4人分)

豚ひき肉	160g
卵	2個
塩	少々
ひじき(乾)	16g
油	小さじ2
しょうゆ	大さじ1弱
みりん	大さじ1弱

春 夏 秋 冬



●作り方

- ① ひじきは水で十分もどし、水気を切っておく。
- ② 卵に塩を入れて溶きほぐす。フライパンに油を熱し、卵を入れて大きくかき混ぜ、半熟の状態を取り出す。
- ③ ②のフライパンに、豚ひき肉、①のひじきを入れ、炒める。
- ④ ③に②の卵を戻し、調味料を回し入れ、炒める。



ご飯に混ぜて食べると食べやすくなります♪

(1人分)エネルギー170kcal/たんぱく質 11.9g/脂質 11.2g/塩分 0.9g