



人参みそつくね

(材料:子ども1人分量)

豚ひき肉	40g	A	牛乳	3g
玉ねぎ	20g		パン粉	2g
にんじん	20g		赤だしみそ	3g
しょうが	1.2g		三温糖	1g
油	1g			

(作り方)

- ①玉ねぎ、にんじん、しょうがをみじん切りにする。
- ②油で玉ねぎ、にんじんを炒め、火が通ったら冷ましておく。
- ③豚ひき肉、しょうが、②、Aを混ぜ合わせる。
- ④③を食べやすい大きさに丸め焼く。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食塩相当量
123kcal	8.2g	8.3g	6.4g	17mg	0.4g