

ロコモコ丼



メモ
保育園で人気のハンバーグをご飯にのせ、ハワイのロコモコ風にしました。

エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄
230Kcal	10.1 g	7m g	0.5m g

レシピ

ロコモコ丼

《材料 幼児5人分》

(ハンバーグ)

- 豚ひき肉 200g
- 塩 少々
- 玉葱 1個弱(80g)
- キャノーラ油(玉ねぎを炒める用)
- パン粉 15g
- 卵 1/4個
- 牛乳 小さじ1(6g)
- キャノーラ油(ハンバーグを焼く用)

(ソース)

- ウスターソース 小さじ2(10g)
- ケチャップ 大さじ1弱(15g)
- 砂糖 大さじ1(10g)

(飾り)

- キャベツ 50g
- ブロッコリー 50g
- ミニトマト 5個
- 茹で卵(スライス)

《作り方》

- ① パン粉を牛乳に浸し、炒めて冷ました玉葱と豚ひき肉、塩、卵を入れて混ぜて焼く。
- ② キャベツ、ブロッコリーは茹でて水を切っておく。
- ③ ごはんを器に盛り、①、②、ミニトマト、茹で卵、ソースをかけて盛り付ける。
(上にマヨネーズをかけてもOKです。)