



# 1食で免疫力UP&腸内美人 メニュー



カミカミごぼうバーグ						
材料	分量(4人分)	作り方				
合いびき肉	400g	① ごぼうは皮をこそげてささがきにし、水にさらす。 ② 玉ねぎは粗いみじん切りにする。 ③ ボウルに合いびき肉、卵、塩こしょうを入れ、よくこねる。 ④ 玉ねぎ、ごぼうを加えてさらによく混ぜ、等分して形を調える。 ⑤ フライパンに油をひき、④を入れて両面をこんがり焼き、中まで火を通す。 ⑥ ソースを混ぜ合わせる。 ⑦ お皿に盛り、⑥のソースをかける。塩ゆでしたブロッコリーとミニトマトを添える。				
玉ねぎ	1/2個(100g)					
ごぼう	1本(200g)					
卵	3個					
塩	小さじ1/3					
コショウ	少々					
ブロッコリー	4個					
ミニトマト	8個	食物繊維が豊富なごぼうが入っているので、歯ごたえが楽しめるカミカミメニューです。 大人は、大根おろしにポン酢やすだち、七味などかけても美味しいです♪				
〈ソース〉						
ケチャップ	大2・小2					
濃厚ソース	小さじ2					
(1人分)	エネルギー 404kcal	たんぱく質 24.0g	脂質 25.6g	食塩 2.1g	カルシウム 71mg	食物繊維 4.2g

栄養満点！納豆和え						
材料	分量(4人分)	作り方				
納豆	3パック	① ほうれん草は茹でて2cm幅に切り、水気を切る。 ② 納豆にたれを入れて混ぜる。 ③ ①としらす干し、きざみのりを②に加え、混ぜ和える。				
納豆たれ	3個					
ほうれん草	200g(1束)					
しらす干し	20g					
きざみのり	ひとつかみ					
		納豆が苦手な子は、青しそを細かく刻んで入れたり、梅肉やかつお節を入れると食べやすくなります。				
(1人分)	エネルギー 85kcal	たんぱく質 8.2g	脂質 3.7g	食塩 0.5g	カルシウム 71mg	食物繊維 3.8g



提供：越前市役所管理栄養士



ハンバーグをこねたり、丸めて形成する工程や、納豆を混ぜる工程は子どもたちと一緒にできますね♪



調理前、食事の前は、手洗い・うがいを忘れずに！