

# いただきますーす！

VOL.12

2026年3月27日

発行



## ☆3月のおすすめ献立☆



### <献立名>

- ・ごはん
- ・蓮根ハンバーグ
- ・マカロニソテー
- ・味噌ミルクスープ
- ・給食ムース



## 材料☆ 蓮根ハンバーグ☆

食品名	こども4人分
合挽きミンチ	200g
玉ねぎ	100g
にんじん	60g
蓮根	100g
大葉	4枚
塩	1g
卵	1個
パン粉	30g
牛乳	30g



A



調理の工夫

- ・各食材、調味料はお好みで調整してください。
- ・蓮根は分量の半分をすりおろしとみじん切りにして食感を残してもおいしいですよ。その場合、みじん切りの蓮根は(1)で炒めてくださいね。
- ・焼き上がったら、お好みのソースでお召し上がりください。

## ☆作り方☆

- (1) 玉ねぎ、にんじんはみじん切りにして炒め、冷ましておく。
- (2) 蓮根はすりおろし、大葉はみじん切りにする。
- (3) ボウルに合挽きミンチと(1)・(2)・Aを加えよく混ぜ合わせる。
- (4) 食べやすい形にしてフライパンかオーブンで焼く。