



No.14  
2022年4月  
原町にこにこ保育園

今回は春野菜のスパゲティとバター醤油ハンバーグを紹介します。



春野菜のスパゲティ (材料1人分)

- |           |      |       |       |
|-----------|------|-------|-------|
| ・パスタのめん   | … 40 | ・バター  | … 1   |
| ・豚もも小間    | … 20 | ・酒    | … 0.5 |
| ・キャベツ     | … 30 | ・油    | … 2   |
| ・グリーンアスパラ | … 5  | ・塩    | … 0.2 |
| ・パプリカ赤    | … 5  | ・しょうゆ | … 1   |
|           |      | ・酒    | … 1   |
|           |      | ・バター  | … 1   |

- ① めんは袋の表記通りの時間で茹でます。茹であがったらバターをからめます。
- ② キャベツは一口大にザク切り、パプリカは細切りにします。アスパラは硬い部分を取り除いてななめ切りにし、肉は酒をひります。
- ③ 肉・野菜を熱した油で炒めて、めんを加えて塩・しょうゆ・酒・バターをからめ調味して下さい。



バター醤油ハンバーグ (材料1人分)

- |       |      |       |        |
|-------|------|-------|--------|
| ・玉ねぎ  | … 20 | ・油    | … 1    |
| ・豚ひき肉 | … 40 | ・塩    | … 0.05 |
| ・牛乳   | … 5  | ・こしょう | … 0.01 |
|       |      | ・パン粉  | … 5    |
|       |      | ・バター  | … 2    |
|       |      | ・酒    | … 1    |
|       |      | ・さとう  | … 1.5  |
|       |      | ・みりん  | … 1    |
|       |      | ・しょうゆ | … 0.05 |

- ① みじん切りにした玉ねぎ、塩・こしょう、牛乳にひたしたパン粉、肉を練り混ぜます。人数分の小判型にまとめます。
- ② 熱したバターで両面焼き中まで火を通します。
- ③ 肉汁の残ったフライパンに酒・さとう・みりん・しょうゆを加えて、煮立たせハンバーグにからめます。

※ 今回の「もぐもぐだより」はいかがでしたでしょうか。ぜひご家庭でも作ってみて下さい。これからも紹介していきます。

調理員 佐藤

