

# サンマと豆腐のハンバーグ弁当

## 献立名

- ・ 鮭ごはん
- ・ サンマバーグ
- ・ にんじんのきんぴら
- ・ サツマイモのサラダ
- ・ ミニトマトとブロッコリー



## 食材費（1人分あたり）

221 円

## 材料（1人分）

- |              |                |
|--------------|----------------|
| ・ 鮭ごはん       | ・ ミニトマトとブロッコリー |
| 塩鮭 30g       | ブロッコリー 16g     |
| 白飯 150g      | マヨネーズ 3g       |
| 白ゴマ 1g       | 塩 0.5g         |
|              | ミニトマト 10g(1個)  |
| ・ サンマバーグ     |                |
| サンマ 37g      |                |
| しいたけ 17g(1個) |                |
| すりおろし生姜 小さじ1 |                |
| 砂糖 小さじ1      |                |
| だし入りみそ 小さじ1  |                |
| 薄口しょうゆ 小さじ1  |                |
| 片栗粉 20g      |                |
| 絹ごし豆腐 40g    |                |
| みりん 小さじ1     |                |
| 油 3g         |                |
| ・ サツマイモのサラダ  |                |
| サツマイモ 30g    |                |
| 枝豆 5g        |                |
| マヨネーズ 小さじ1   |                |
| 塩 少々         |                |
| こしょう 少々      |                |
| ・ にんじんのきんぴら  |                |
| にんじん 30g     |                |
| 砂糖 小さじ1      |                |
| 酒 小さじ1       |                |
| しょうゆ 小さじ1    |                |
| みりん 小さじ1     |                |
| 白ゴマ 1g       |                |
| 油 3g         |                |

## 作り方

- ・ 鮭ごはん
  1. ご飯を炊く
  2. 塩鮭を焼く。(油を少しひく)
  3. 焼いた塩鮭をほぐし、ご飯に混ぜ、白ゴマをかける。
- ・ サンマバーグ
  1. しいたけをみじん切りにする。
  2. サンマを三枚おろしにして細かく身を刻む。
  3. 1と2を混ぜる。
  4. 調味料と片栗粉を混ぜる。
  5. 形をつくって油をひいて焼く。
- ・ にんじんのきんぴら
  1. にんじんの皮をむいて細切りにする。
  2. 油をフライパンにひき、しんなりするまで炒めたら調味料を入れる。
  3. 2~3分くらい炒めて皿に盛る。
  4. 白ゴマをふる。
- ・ サツマイモのサラダ
  1. サツマイモの皮をむき、輪切りにする。
  2. 塩を少し入れて1をゆでる。
  3. 枝豆をゆでる。
  4. 2がゆであがったら急いでつぶす。
  5. 4にマヨネーズを加えて混ぜ、その後塩こしょうを加える。
  6. 味が調ったら枝豆を加える。
- ・ ミニトマトとブロッコリー
  1. ブロッコリーに塩を加えてゆでる。
  2. ミニトマトのヘタをとって弁当箱に入れる。

## 工夫点（アピールポイント）

1. サンマをハンバーグ状にすることで食べやすくしました。
2. しいたけを細かくして混ぜることでしいたけが苦手な子でも食べられるように工夫しました。
3. サツマイモのサラダに緑を入れることで彩りを良くしました。
4. 全体的に秋の食材を使い、秋だからこそ食べたくなるような、お弁当を開くだけで秋が訪れたと感じられるようにしました。