



今月の料理 | ハンバーグ

毎月19日は「食育の日」

子どもの食べる楽しさを育む ㊸

# くまちゃんハンバーグ

食育をテーマに親子で作れる簡単料理を隔月で紹介しています。

幼児期から食べものをバランスよく食べるため、さまざまな知識を身につけることが必要です。親子で一緒に料理を作って、食べることを通して「食」を楽しむ気持ちや食べものの大切さなどを育みましょう。

## 【材料：4コ分】

あいびき肉	200g	ウスターソース	大さじ3	} ソース
玉ねぎ	100g	トマトケチャップ	大さじ3	
パン粉	25g	生しいたけ	4コ	} くまの顔
牛乳	50ml	スライスチーズ	2枚	
塩	小さじ1/4	枝豆	4粒	
こしょう、ナツメグ	少々	にんじん、焼き海苔	少量	} 飾り
サラダ油	適量	ミニトマト	8コ	
		ブロッコリー	50g	

## 【作り方】

- 1 玉ねぎはみじん切りにする。耐熱容器に入れてラップをして電子レンジで2分加熱し、冷ましておく。
- 2 パン粉に牛乳を混ぜしっとりさせる。
- 3 生しいたけは石づきを取り半分切る。枝豆は解凍してさやから出す。にんじんは半月切りにし、茹でる。チーズは型抜きする。焼き海苔は丸く切る。
- 4 ソースの材料に水50mlを加え混ぜ合わせる。
- 5 ボウルでひき肉、玉ねぎ、パン粉、塩、こしょう、ナツメグを混ぜ合わせてしつかりと練る。それを4等分にして、薄く丸い形にし、真ん中を少しくぼませる。
- 6 フライパンでふたをして両面を焦げ目が程度に焼く。しいたけも一緒に焼く。
- 7 フライパンにソースを入れて、ふたをして弱火で5～10分くらい煮詰める。時々ひっくり返してソースをからめる。
- 8 皿にハンバーグを盛り付け、しいたけ、チーズ、にんじん、枝豆、焼き海苔を図のように飾り付ける。
- 9 半分に切ったミニトマトと茹でたブロッコリーを周りに添えて、ソースをかける。

**風** 邪をひいて鼻がつまっていたら、食べたものの味がよくわからないことがあります。食べ物のおいしさは「味(味覚)」だけで感じているわけではなく、見た目(視覚)やにおい(嗅覚)、食べたときの音(聴覚)や食感(触覚)の五感で感じています。味がとても良くて盛り付けが汚かったり、彩りがよくないとおいしそうに感じません。

また、料理のおいしそうなおいを嗅ぐと食欲も増します。もちろん味は大切ですが、今回の料理のようにかわいらしく盛り付けるなどして見た目でも食欲が出るように工夫してみましょう。

監修・文 = 金子 和恵(管理栄養士)



はるの

みはる

佐々木 陽乃ちゃん(1) / 佐々木 美陽ちゃん(5)

このコーナーをいつも見ている美陽ちゃん。料理が好きで、お母さんにチャレンジしたいと言って申し込んでくれました。最近では、お米とぎや餃子作りなどのお手伝いをしています。将来は、アイドルグループ「AKB」になりたいと、かわいいポーズを決めてくれました。妹の陽乃ちゃんは、玉ねぎを冷ますのにうちわであおいでお姉ちゃんをサポートしてくれました。



チャレンジしたい親子を募集中!

内容 ▶ 親子で一緒に料理を作り、試食。「食」について学びます。

対象 ▶ 町内在住の小学生以下のお子さん(きょうだいも可)とその親