

保育園給食レシピ(公立保育園)

きゃべつ入りミンチカツ



材料	1人分 使用料 (g)	4人分	作り方
きゃべつ	5	20	①玉葱はみじん切りにして炒め、冷ます。 ②きゃべつはみじん切りにし、さっと茹で、合びき肉、炒めた玉葱、卵、パン粉、牛乳、塩を混ぜ合わせ、よくこねる。 ③②を成形し、小麦粉、卵、パン粉をつけ、揚げる。 1人分の栄養価 エネルギー 153kcal たんぱく質 6.3g 脂質 9.8g
合びき肉	20	80	
玉葱	5	20	
油(炒め用)	0.5	小さじ1/2	
卵	2	8	
パン粉	7	28	
牛乳	2	大さじ1/2	
塩	0.1	少々	
小麦粉	2	大さじ1弱	
卵	2	8	
パン粉	4	16	
揚げ油			

※材料の使用量は、保育園給食での3歳以上児1人あたりの正味量です。



《写真提供:鹿児島市立東谷山保育園》

