



保育園給食レシピ（公立保育園）

おから入りメンチカツ

材 料	1人分 使用量 (g)※	8人分	作 り 方
キャベツ	15	120	① 玉ねぎはみじん切りにして炒め、冷ます。 ② みじん切りにし、さっと茹でたキャベツ、 合びき肉、おから、玉ねぎ、卵、パン粉、牛乳、 塩を混ぜ合わせて、よくこねる。 ③ ②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 201kcal たんぱく質 7.7g 脂質 11.4g
おから	6	48	
合びき肉	20	160	
玉ねぎ	10	80	
油（炒め用）	0.5	4	
卵	3	24	
パン粉	7	56	
牛乳	2	16	
塩	0.1	0.8	
小麦粉	5	40	
卵	5	40	
パン粉	6	48	
揚げ油	適量	適量	

※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：鹿児島市立原良保育園》

