

4月 30日（火）の献立



黒パン  
牛乳  
ハンバーグトマトソース  
春雨サラダ  
キャベツのスープ

<ハンバーグトマトソース>

豚ひき肉、豆腐、玉ねぎ、塩、こしょう、  
ナツメグ、生パン粉、牛乳、卵をよく混ぜ  
合わせて、一つ一つ形を作り、オーブンで  
焼きました。にんにく、玉ねぎを炒めて、  
ケチャップ、中濃ソースなど加えて作っ  
たトマトソースとよく合います。

豆腐を使っているので、  
ヘルシーです。

