

ハンバーグ和風ソース



ひとくちメモ

- ・給食のハンバーグは冷凍で学校に届きます。
- 卵・乳を使用していない製品を使っています。
- ・給食室でハンバーグを蒸しています。スチームコンベクションオーブンのある学校は焼いています。

作り方

材料と分量 (4人分)

ハン バー グ	豚ひき肉	400g
	たまねぎ	1/2個
	パン粉	30g
	卵	1個
	塩・こしょう (ナツメグ)	少々
和 風 ソ ース	しょうゆ	大さじ2
	砂糖	大さじ2
	みりん	小さじ2
	片栗粉	小さじ2
	水	150cc



1 たまねぎをみじん切りにし、炒める。



2 ひき肉に塩・こしょうをふって混ぜ、たまねぎ・パン粉・卵・あればナツメグを入れて混ぜる。



3 4等分にし、厚さ1.5cmくらいに丸める。オーブン又はフライパンで焼く。
(オーブンの場合はグリルで約20分) 竹ぐしを刺して透明な汁が出ればOK。



4 鍋にしょうゆ・砂糖・みりんを入れて煮立て、水で溶いた片栗粉を入れてとろみをつける。



一人分の 栄養価

エネルギー 292kcal
たんぱく質 23.1g



ごはん 牛乳
ハンバーグてりやきソース
ゆで野菜 みそ汁

2021年4月の給食献立より

