



ハンバーグ

材料(6個分)

1個あたり 149kcal

	豚ひき肉	240g
	玉ねぎ	240g
	パン粉	30g
A	牛乳	大さじ1
	卵	2/3個
	食塩	少々
	こしょう	少々
	サラダ油	少々
	トマトケチャップ	大さじ3
	中濃ソース	小さじ1



作り方

1. 玉ねぎをみじん切りにする。
2. フライパンに油を少々敷き、玉ねぎを炒め、水分をとばし、冷ましておく。
3. Aの材料を混ぜ合わせ、よくこねる。
4. 6等分して、楕円型に整える。
5. フライパンの火を最初強火で、表面に焼き色がついたら、ひっくり返して同じように焼く。
6. フライパンの蓋をして、弱火で中までしっかり火を通す。
7. 中心が膨らんで、透明な肉汁が出できたら、できあがり。
8. ソースは、トマトケチャップと中濃ソースを混ぜ合わせ、ひと煮立ちさせる。

ポイント

- ★ねばりが出る位、しっかりこねるとハンバーグがしっとりします。
- ★整形するとき、手のひらにぶつけて、空気を抜くようにしましょう。

食物アレルギーのお子さん

◇卵アレルギー
つなぎの卵の代わりに、片栗粉を使います。
◇乳アレルギー
牛乳は除いて構いません。

配慮食のお子さん

すりつぶし状、ペースト状にする場合は、出来上がったものをそのままミルやミキサーにかけましょう。

栄養士コメント

給食ではスチームコンベクションで15分蒸し、220℃で5分焼いています。