

# 主菜



\*おいしい給食レシピ\*

# ハンバーグ



## ざいりょう (4人分)

・合いびき肉	300g	・サラダ油	小さじ1
・大豆ミート	20g	〈ソース〉	
(乾燥ミンチタイプ)		・ケチャップ	おおさじ3
・玉ねぎ	1/2個	・ウスターソース	おおさじ1
・塩	小さじ1/2	・砂糖	小さじ1
・こしょう	少々	・赤ワイン	小さじ1
・ナツメグ	少々	・しょうゆ	小さじ1
・パン粉	1/4カップ	・水	おおさじ1
・豆乳 (無調整)	1/4カップ		

## 作り方

- ① 玉ねぎはみじん切りにする。
- ② 大豆ミートはお湯でもどして、軽く水気を切っておく。パン粉に豆乳を加えてまぜておく。
- ③ 合いびき肉、大豆ミート、玉ねぎ、パン粉、塩、こしょう、ナツメグをよくこねて、4つに分けて円形に整える。
- ④ フライパンにサラダ油を入れて、ハンバーグ生地をならべて、ふたをして焼く。途中でひっくり返して裏面も焼く。
- ⑤ ケチャップ、ウスターソース、砂糖、赤ワイン、しょうゆをまぜ合わせ、フライパンに加えてハンバーグにからめて、火を止めてできあがり♪



## POINT



- ・給食のハンバーグには鉄分、食物せんいを強化するために大豆ミートを使っています。すでに水戻しされた大豆ミートを使う場合は、約2~3倍量使うとよいでしょう。
- ・卵・乳アレルギーの人でも食べられるレシピになっています😊