



おいしい! たのしい! 摂津市給食レシピ!



ハンバーグ

〔材料〕

令和元年12月19日の献立（材料は1人分）

牛ひき肉	30g	A	ケチャップ	2.5g
豚ひき肉	30g		デミグラスソース	10g
鶏卵	6g		ウスターソース	0.6g
たまねぎ	20g		トンカツソース	0.6g
サラダ油	0.5g		濃縮スープ	1.5g
パン粉	4g		塩	0.2g
マッシュルーム	6g		こしょう	少々
パセリ	0.7g		砂糖	0.4g

〔作り方〕

玉ねぎ…みじん切りにし油で炒める
 パセリ…みじん切りにし水にさらす
 A…ケチャップ、デミグラスソース
 ウスターソース、トンカツソース
 濃縮スープ



- ①牛ミンチ、豚ミンチはよくこね、卵・炒めた玉ねぎ・パン粉・塩・こしょうを加えよくこね、1人1個あてのハンバーグを作る。
- ②熱したフライパンにハンバーグを並べ、蒸し焼きにする。
- ③Aにマッシュルームを入れソースを作り、味を調べ、パセリを入れる。
- ④②のハンバーグの上にソースをかけて仕上げる。

