

* きゅうしょくのレシピ *



給食のレシピを紹介します。
ぜひ、ご家庭で
おためしてください！

れんこんとひじきのハンバーグ

【1人分】

食材名	分量	下処理	作り方
木綿豆腐	40		①豆腐は水切りし、よくほぐす
豚かた挽肉	25		②油でたまねぎを炒め粗熱をとる
たまねぎ	30	みじん切り	
油	0.5		③れんこんは蒸かし、粗熱をとる *電子レンジでOK
れんこん	10	みじん切り	
干ひじき	0.5	もどす	④ひき肉を調味しよくこねる ②、③、ひじき、卵、パン粉をよくまぜてこねる
パン粉	6		
たまご	6		
塩	0.5		⑤小判型にし、フライパンやオーブンで焼く
こしょう	0.02		
サラダ油	1		⑥だし、調味料を加熱し、水溶き片栗粉でとろみをつける
しょうゆ	2		⑦⑤に⑥をかけて出来上がり
みりん	2		
さとう	1		
だし	2		
片栗粉	0.5		