



『ハンバーグ』



●材料

分量（4人分）

A	合挽き肉	300g
	玉ねぎ	120g
	牛乳	30g（大さじ2）
	パン粉	32g（1カップ弱）
	卵	40g
	塩	3g（小さじ1/2）
	こしょう	少々
B	ナツメグ	少々
	ケチャップ	90g（大さじ6）
	ウスターソース	12g（大さじ1弱）
	砂糖	12g（大さじ1強）
	赤ワイン	6g（小さじ1）

●作り方

1. 玉ねぎは、みじん切りにしておく。
2. Aの材料・調味料をボールに入れ、よく混ぜてこねておく。
3. 2のたねを小判型に丸めてフライパンで焼く。
（オーブンで焼く場合は、200℃で20分くらい焼く。）
4. Bの調味料を鍋に入れ、ませあわせると、タレのできあがり。
5. 焼けたハンバーグにタレをかける。

●学校給食献立例



- ・背割りミルク丸パン（ハンバーガー）
- ・ハンバーグ
- ・ゆでキャベツ
- ・小松菜のスープ
- ・牛乳 ミルメーク



ハンバーグはソースを変えるといろいろな味が楽しめます。ケチャップソースにきのこをみじん切りにしたものを入ると美味しいです。

