



我一小給食レシピ



献立名

キャベツ入りハンバーグ

献立使用日 : 6 月 30 日

〈材料〉 (おとな 4人分)



食品名	分量	目安量・備考	食品名	分量	目安量・備考
牛ひき肉	150g				
豚ひき肉	150g		〈ソース〉		
大豆水煮	50g		中濃ソース	20g	大さじ1
キャベツ	80g	1~2枚	ケチャップ	35g	大さじ2
れんこん	65g	小さめ1/2個	赤ワイン	2.5g	小さじ1/2
玉ねぎ	110g	1/2個			
にんじん	30g	1/3本			
炒め用油	2g	小さじ1/2			
塩	1.5g	小さじ1/3			
こしょう	少々				
豆乳	30g	大さじ2			

〈作り方〉

- ① 玉ねぎ、にんじんは皮をむいてみじん切りにします。切ったら油を熱したフライパンで炒め、冷ましておきます。
- ② キャベツは千切りにした後、ゆでて水冷してみじん切りにして、水気をよく切っておきます。
- ③ 大豆水煮はみじん切り、れんこんは皮をむいてすりおろしておきます。
- ④ 牛ひき肉と豚ひき肉を合わせて、よく練り合わせます。粘りが出てきたら①と②、③、調味料、豆乳を入れて混ぜ合わせ、小判型に丸めます。
- ⑤ フライパンに油（分量外）を熱し、中火で中まで火が通るように、両面をしっかりと焼きます。
- ⑥ ソースの調味料を混ぜ合わせ、盛り付けたハンバーグの上にかけます。

給食では炒めたキャベツと一緒にパンにはさみ、ハンバーガーにして食べてもらいました。ごはんで食べても、もちろんおいしいです。

