



# 高小給食レシピ



## 献立名

## ポテトハンバーグ

献立使用日 : 12 月 2 日

### 〈材料〉 (おとな 4人分)



食品名	分量	目安量・備考
牛ひき肉	200g	
豚ひき肉	160g	
塩	2g	小さじ1/3
こしょう	少々	
じゃがいも	180g	中1と1/2個
玉ねぎ	90g	中1/2個
油A	4g	小さじ1
かたくり粉	27g	大さじ3
油B	12g	大さじ1

食品名	分量	目安量・備考
ケチャップ	30g	大さじ2
ウスターソース	27g	大さじ1と1/2
中濃ソース	9g	大さじ1/2
白ワイン	10g	小さじ2

### ☆ソースの材料

そのまま合わせるだけでも良いですが、ハンバーグを焼いた後のフライパンで軽く煮るといっそうおいしくなります。

### 〈作り方〉

- ① じゃがいもは皮と芽を取り除き、すりおろす。(色が変わっても焼いてしまえばわからないので大丈夫です。)
- ② 玉ねぎはみじん切りにして、フライパンに油Aをひいて軽く色づくまで炒め、冷ましておく。
- ③ 牛・豚のひき肉を合わせて塩、こしょうを入れ、よく混ぜ合わせておく。
- ④ ③にすりおろしたじゃがいもと炒めた玉ねぎ、かたくり粉を入れてよく混ぜる。
- ⑤ 生地を4等分にして小判型に丸め、フライパンに油Bを引いて焼く。
- ⑥ 焼き上がったら(竹串を真ん中に刺して、透明の煮汁が出てきたら焼き上がりの目安です。)皿に盛りつけ、上からソースをかける。

すりおろしたじゃがいもを入れることで、ふわふわとした食感が生まれます。写真の付け合わせは、当日の献立の大根サラダです。

