

栄養教諭おすすめの
学校給食レシピ

(材 料) 4人分

豆腐	1/4丁
牛ミンチ	50g
豚ミンチ	150g
れんこん	50g
玉ねぎ	150g
油	少々
ナツメグ	少々
パン粉	1/3カップ
牛乳	大さじ2
卵	1/2個
塩	少々
こしょう	少々

A

ウスターソース	…大さじ1
ケチャップ	…大さじ3
赤ワイン	…小さじ1
さとう	…小さじ1

れんこん入りハンバーグ

《作り方》

- ① 玉ねぎはみじん切り、れんこんは薄いちょう切りにする。豆腐は水気を切っておく。
- ② 油を敷いて、玉ねぎ・れんこんを炒める。
- ③ 材料と調味料を混ぜ合わせて、よくねり、ハンバーグの形に丸める。
- ④ フライパンに油を敷いて焼く。
- ⑤ Aを煮立たせて、ソースを作りハンバーグにかける。
※給食では、天板に敷き詰めてオープンで焼く
ミートローフにしています。

れんこんのシャキシャキ感を残すように作っています。



もりもりたべるくん

大竹市給食センター