給食レシピ　　「和風ハンバーグ」

**（材　料）**　４人分

（ハンバーグ生地）

・ひき肉　　　　　　　　　300ｇ

・たまねぎ　　　　　　　　小1こ

・にんにく　　　　　　　 １かけ

・塩こしょう　　　　　　　　少々

（和風ソース）

・大根　　　　　　　　　　 60ｇ

・鰹だし　　　　　　　 　　60ml

・塩　　　　　　　　　　　　１ｇ

・しょうゆ 　　　　　　　　10ml

・みりん　　　　　　　　大さじ１

・水溶き片栗粉　　　　　　　適量

※大根の水分量で調味料は加減してください。

（作り方）

① 玉葱はみじん切りにし、にんにくはすりおろしておきます。

② ひき肉に、塩こしょう、すりおろしたにんにくとみじん切り　 にした玉ねぎを入れてよくこねます。

③大根はすりおろしておきます。

④だしに大根おろし、醤油、みりん、塩を入れて煮立たせ、水溶き片栗粉でとろみをつけます。

⑤④のソースは粗熱をとっておきます。

⑥②のハンバーグの生地を丸く整形して紙カップに入れて、上から⑤のソースをかけて

170℃に余熱したオーブンで焼いたら出来上がりです。

※オーブンの温度と時間は、各ご家庭のオーブンによって異なるため、確認してください。

　給食では、ハンバーグの生地にソースをかけて焼きましたが、ご家庭では、フライパンでハンバーグを焼いた後、ソースを加えて絡めてもよいです。