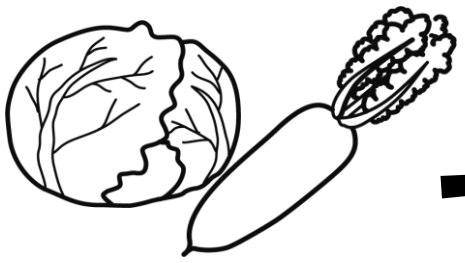
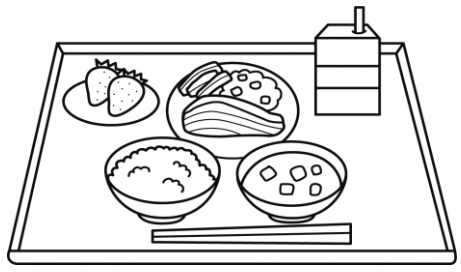


上北小 給食 レシピ



料理名　豆腐ハンバーグ きのこデミソース

きのこの旨味たっぷり
ソースのハンバーグで
す。

材料名	分量(４人分)	切り方等	作り方
豚ひき肉	150g		① 豆腐は電子レンジ６００Wで1分加熱し、水切りをする。
木綿豆腐	1/2丁		② 玉ねぎは半分みじん切り、半分薄くスライスする。
玉ねぎ	1/2個	みじん切り	③ 豚ひき肉に塩を加えて粘りが出るまでしっかり練る。
パン粉	大さじ2	(小麦粉でも可)	④ 豆腐・玉ねぎ・パン粉・マヨネーズを合わせてむらなく練る。
マヨネーズ	大さじ１		⑤ （時間があるときは30分冷蔵庫で寝かせるとしっとり仕上がる。）
塩	小さじ1/2		⑥ 4等分に分けて、空気を抜きながら小判型に成型する。
サラダ油	大さじ１		⑦ フライパンにサラダ油を入れて強火で加熱する。
			⑧ ハンバーグを入れて、焦げ目がついたら裏返す。
玉ねぎ	1/2個	薄スライス	⑨ ふたをして弱火で約10分蒸し焼きにしたら、ハンバーグを取り出す。
お好みのきのこ	１００g		⑩ フライパンに【ソース】を入れじっくり加熱する。
砂糖	小さじ１		（バターを入れるとよりコクが出ます。）
醤油	小さじ１		⑪ ハンバーグの上に【ソース】をかけて出来上がり。
中濃ソース	大さじ１	【ソース】	
トマトケチャップ	大さじ2		
水	大さじ2		
（バター）	5g		

【調理ポイント】

○ 豆腐と玉ねぎがたっぷり入っている分、柔らかくふんわりしたハンバーグです。

○ ハンバーグは、空気をしっかり抜いて、表面をなめらかに整えると崩れにくいです。

○ 給食では、えのきたけ、しめじ、エリンギの３種類を使いました。