

和風ハンバーグ

学校名 中新田小学校

材料（4人分）

・ 豚ひき肉	(250 g)	
・ ごぼう	(20 g)	
・ 芽ひじき	(2 g)	
・ ゆで大豆	(20 g)	
A {	・ 鶏卵	(30 g)
	・ 牛乳	(20 g)
	・ 塩	(1 g)
	・ みりん	(5 g)
	・ パン粉	(20 g)
	・ 味噌	(8 g)

旬の食材：新ごぼう

栄養価（1人当たり）

エネルギー：111kcal

たんぱく質：16.8 g

脂質：2.8 g

塩分：0.7 g

作り方

- ① ごぼうは皮をむき、水にさらしてアクを抜き、みじん切りにする。
ゆで大豆もみじん切りにする。芽ひじきはぬるま湯でもどして水気を切っておく。
- ② ボウルに豚ひき肉、①のごぼう、大豆、ひじき、Aの材料をすべて入れて、粘り気が出るまでよく混ぜる。
- ③ ②を4等分に丸めて、中央にくぼみをつけ、火が通りやすい形に整える。
- ④ フライパンに油を熱し、中火で③のハンバーグを両面色よく焼く。

ワンポイント

- ・ ごぼうのシャキシャキした食感がおいしい、みそ味のハンバーグです。



野菜は1日350g食べましょう

～毎月第3日曜日は、家族団らんの食事を楽しもう～