



学校給食レシビ

豆腐ハンバーグおろしソース

主 菜



1 人分
エネルギー
195kcal
食塩相当量
0.8g

材料・下準備 (5人分)

木綿豆腐 …………… 1/2丁 (150g) - 水気を切る
(キッチンペーパーに包み、600W で2分程レンジ加熱する)

油 …………… 小さじ1/2 (2g)
たまねぎ …………… 小1個 (150g) - みじん切り
豚ひき肉 …………… 250g
塩 …………… 少々
パン粉 (乾燥) …… 大さじ6 (18g)
こしょう …………… 少々
油 …………… 適量
水 (蒸し焼き用) … 大さじ2 (15ml)

大根 …………… 1/6本 (200g) - すりおろし、軽くしぼる
みりん …… 小さじ2 (12g)
しょうゆ … 大さじ1と1/2 (27g)
砂糖 …………… 小さじ2 (6g)

(A)

作り方

- 1 フライパンに油を熱し、玉ねぎを炒めて冷ます。
- 2 ボウルにひき肉と塩を入れよく練り、豆腐・たまねぎ・パン粉・こしょうを加える。
- 3 2を楕円形に成形し、フライパンで焼く。両面に焼き色が付いたら水を入れ蒸し焼きする。
- 4 ハンバーグを取り出したフライパンに、大根おろしとAを入れて一煮立ちさせる。
- 5 ハンバーグの上から4のおろしソースをかける。

ワンポイントメモ

ハンバーグを焼いたフライパンで
大根おろしを煮るとうまみの効いた
おろしソースができます。



区ホームページに、学校給食に
に関する情報を掲載しています

食育動画は
こちら



給食レシビは
こちら

