

2月9日（木）給食メニュー

てりやきハンバーグ

【材料 4人分】

牛豚合挽き肉	270g
たまねぎ	1個
塩	少々
牛乳	60cc
パン粉	大さじ4
卵	1個
サラダ油	少々
A	
└ 水	大さじ2
└ 醤油	大さじ1
└ みりん	小さじ2
└ 砂糖	小さじ2
水溶き片栗	少々



【作り方】

- ① 玉ねぎはみじん切りにして、あめ色になるまでよく炒める。
- ② パン粉に牛乳を浸しておく。
- ③ ひき肉に冷ました玉ねぎ、②、塩、卵を入れて粘りが出るまでよくこねる。
- ④ 形をつくり、フライパンに油を敷いて並べ、中火で両面軽く焦げ目がつくまで焼く。フライパンにフタをして、弱火で中に火が通るまで焼く。
- ⑤ 鍋に A の調味料を入れて、加熱し、最後に水溶き片栗粉を加え、これをハンバーグにかけて完成！

☆たれにしょうがのしぼり汁を加えてもおいしいですよ♪