

## 和風ハンバーグ



生姜とたまねぎが入ったタレの味がよくしみこんだハンバーグは、子どもたちに大人気です。

給食では、既製品の冷凍（ソースなし）ハンバーグを使用します。ひと手間かけることで、手軽に違った味が楽しめます。



| 材料         | 使用量（４人分） |
|------------|----------|
| ハンバーグ（８０ｇ） | ４個       |
| たまねぎ（中）    | １／４ 個    |
| しょうが       | １ 片      |
| さとう        | 大さじ１     |
| しょうゆ       | 大さじ ２／３  |
| 本みりん       | 小さじ １／２  |
| 水          | 適量       |
|            |          |
|            |          |
|            |          |
|            |          |
|            |          |
|            |          |
|            |          |

### <作り方>

- ①たまねぎはうす切り、しょうがは千切りにする。
- ②鍋にＡの調味料と水１００ｃｃを入れ、煮立たせる。
- ③②に①を入れ、再び煮立ったら半分取り出し、ハンバーグを入れ、取り出した半分を上のにのせる。煮汁がハンバーグにひたひたになるように水を加え、落とし蓋をして、沸騰するまで中火、沸騰したら弱火でコトコト味が染みるまで煮る。

☆ハンバーグをとりだし、鍋に残った煮汁に、軽く水気をしぼった大根おろしを加え、ひと煮立ちさせ、ハンバーグにかけると、和風おろしハンバーグになります。

◆アレンジしましょう◆ ☆ケチャップ味でこちらも人気メニューです。

### 【煮込みハンバーグ】４人分

|            |         |
|------------|---------|
| ハンバーグ（８０ｇ） | ４個      |
| サラダ油       | 小さじ１    |
| たまねぎ（中）    | １／４ 個   |
| ケチャップ      | 大さじ１    |
| ウスターソース    | 小さじ２    |
| さとう        | 小さじ１    |
| 水          | 適量      |
| 片栗粉        | 小さじ １／２ |

最初に、たまねぎをサラダ油で透き通るまで炒め、Ａの調味料と水を加えたら、和風ハンバーグと同じように煮る。ハンバーグをとりだしたら、残った煮汁を再び火にかけ、水溶き片栗粉でとろみをつけ、ハンバーグにかける。

※片栗粉の分量は残った煮汁にあわせて調整して下さい

※本レシピは、学校給食をご家庭で作りやすい量・手順に調整し、掲載しております。