



ごぼう入りハンバーグ

H21 箕輪南小学校



〈あっさりこんだて〉

- ・ きびごはん
- ・ ごぼう入りハンバーグ
- ・ ブロッコリーとかつお節の和え物
- ・ 豚汁
- ・ 牛乳

おすすめ
ポイント

ごぼうの入ったハンバーグのしゃきしゃき感を楽しんでほしいです。

■材料 / 4 人分

	豚ひき肉	……	100g
	牛ひき肉	……	80g
	ごぼう	……	80g
	長ネギ	……	60g
A	練りからし	…	4g
	パン粉	……	20g
	牛乳	……	40cc
	卵	……	20g
	塩	……	1.6g
	こしょう	……	少々
	小麦粉	……	20g
	サラダ油	……	20g
	トマトケチャップ		16g
	ウスターソース		16g

■作り方

- ① ごぼうはみじん切りかさがきにし、水にさらしてから茹でる。
- ② 長ネギはみじん切りにする。
- ③ 野菜にひき肉・Aの材料を加えて、よく練り混ぜ 4 等分して小判型にまとめる。
- ④ 小麦粉をまぶして、油をひいたフライパンで両面を焼く。
- ⑤ フライパンの油を捨て、トマトケチャップとソースを煮立てて、ハンバーグにかける。

■栄養成分(1人分)

エネルギー 240kcal たんぱく質 10.6g 脂質 14.9g 炭水化物 14.4g 食塩相当量 1.1g