



さつま芋入りハンバーグ

H23 箕輪中部小学校



〈秋の彩り献立〉

- ・秋の彩り炊き込みご飯
- ・さつま芋入りハンバーグ
- ・しめじときゅうりの浅漬け
- ・秋野菜の和風ポトフ
- ・梨
- ・牛乳

おすすめ
ポイント

さつま芋を入れた秋らしい料理になっています。豆腐も入っているのでヘルシー。ポン酢で食べるのでさっぱりと頂けます。

■材料 / 4 人分

さつま芋 ……	80g
長ネギ ……	40g
絹ごし豆腐 …	80g
豚ひき肉 ……	80g
牛ひき肉 ……	80g
卵 ……………	10g
A 薄口しょうゆ 小さじ1/2	
塩・こしょう	少々
ポン酢 ……	適量

■作り方

- ① さつま芋は角切りにし固めにゆでる。
長ネギはみじん切り。豆腐は水分を切る。
- ② ひき肉にAの調味料を入れてよく混ぜる。
- ③ ②に卵・さつま芋・ネギ・豆腐を入れて混ぜる。
- ④ 人数分に分けて形を作り焼く。
- ⑤ 焼けたら、ポン酢をかけて出来上がり。

■栄養成分(1人分)

エネルギー 149kcal たんぱく質 8.7g 脂質 8.6g 炭水化物 8.0g 食塩相当量 0.8g