



えのきバーグ

H25 箕輪中学校



〈秋野菜のおいしい給食〉

- ・じゃこご飯
- ・えのきバーグ
- ・梅大根サラダ
- ・すまし汁
- ・梨
- ・牛乳

おすすめ
ポイント

ひき肉とその他の材料を良く混ぜると、焼くときに形が崩れにくくなります。大根おろしで食べるとさっぱり味に。ケチャップをかけてもおいしくいただけます。

■材料 /4 人分

- | | |
|---------|-------|
| えのきたけ … | 40g |
| にんじん …… | 40g |
| 万能ねぎ … | 8 本位 |
| しょうが汁 | 小さじ 1 |
| 豚ひき肉 … | 200g |
| 卵 …………… | 1/2 個 |
| しょうゆ … | 小さじ 2 |
| 片栗粉 …… | 大さじ 3 |
| 大根 ……… | 150g |
| しょうゆ … | 適量 |
- A

■作り方

- ① えのきたけは 1 ～ 2 cm くらいに切り、にんじんはみじん切りにする。
万能ねぎは小口切り、しょうがはすりおろして汁をしぼる。
- ② ボールに A の材料を入れてよく混ぜてから、①を加えてさらに混ぜる。
- ③ 小判型に丸めてフライパンで焼く。
- ④ 盛り付けて、大根おろしを添え、しょうゆをかける。

■栄養成分(1人分)

エネルギー 178kcal たんぱく質 11.3g 脂質 9.6g 炭水化物 11.4g 食塩相当量 1.2g