



干し柿ソースのハンバーグ

H26 箕輪西小学校



〈ふるさと伝統メニュー〉

- ・ご飯
- ・干し柿ソースのハンバーグ
- ・たくあんサラダ
- ・具だくさん野菜スープ
- ・りんごの米粉カップケーキ
- ・牛乳

おすすめ
ポイント

郷土食の干し柿をお料理に使いたいと思考えたソースです。
ほのかに、干し柿の甘みと香りがするソースです。

■材料 /4 人分

合いびき肉 … 200g
 玉ねぎ …… 150g
 にんじん …… 40g
 ピーマン …… 40g
 溶き卵 …… 1/2 個
 パン粉 …… 大さじ 4
 牛乳 …… 大さじ 2
 塩 …… 小さじ 1/2
 こしょう …… 少々
 サラダ油 …… 適量
 〈干し柿ソース〉
 干し柿 …… 50g
 バター …… 4g
 大根おろし … 60g
 青じそドレッシング 40g
 チキンスープ … 60g
 塩 …… 少々
 こしょう …… 少々

■作り方

- ① 玉ねぎ・にんじん・ピーマンはみじん切りにする。
- ② 合いびき肉・①の野菜・卵・牛乳でしめらせたパン粉・塩こしょうを練り混ぜる。
- ③ ねばりが出てきたら丸めて、手のひらに打ちつけ空気を抜く。
- ④ フライパンに油を熱して、中火で焼く。
焼き色がついたら、裏返して蓋をして弱めの中火で火を通す。
(竹串をさして澄んだ汁が出ればOK)
〈干し柿ソース〉
① 干し柿は種を抜き、みじん切りにする。
② バターを熱して干し柿を炒める。
バターがからんだらAの調味料と大根おろしを加えて混ぜ、味をととのえる。
③ 焼きあがったハンバーグに干し柿ソースをかける。

■栄養成分(1人分)

エネルギー 284kcal たんぱく質 11.7g 脂質 18.3g 炭水化物 17.7g 食塩相当量 1.9g