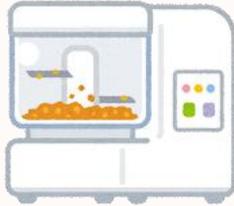


ハンバーグ の作り方



1. 野菜はミキサーに
かけみじんにする。



2. ボウルにひき肉としょうが
1を加えて良く混ぜる。



3. 卵・牛乳・塩こしょうを入れ
混ぜ最後にパン粉を入れ硬さを
調整する。



4. 小判型に形成し真ん中を
軽くへこまし焼き上げる。



5. ケチャップ・中濃ソース・水を煮詰めてソース
を作り焼けたハンバーグにかけ完成♪

～材料～（子ども用 2 個分）

●豚挽肉…100g

●玉ねぎ…50g

●人参…20g

●卵…1 個

●おろししょうが…5g

●牛乳…大さじ2

●パン粉…10g

●塩・こしょう…少々

（ソース）

●ケチャップ…大さじ2

●中濃ソース…小さじ1

Point! 野菜を細かくすることで野菜嫌いな子どもでも食べやすくなります。また、ハンバー

グを形成するときは、よくこね、両手でパンパンと空気を抜くと肉汁を閉じ込められます。

そして真ん中を凹ませることで火が通りやすくなりジューシーなハンバーグになります。

是非ご家庭でお子さんと一緒に挑戦してみてください★