

ハンバーガーの作り方



1. ロールパンは横に切り込みを入れておく。



2. 玉ねぎ、にんじんはみじん切り。



3. ボウルに挽肉、2、(A)を入れて混ぜ合わせる。



4. パンの大きさに合わせてハンバーグを形成する。

(薄めの丸型に形成すると
パンに挟みやすいです☆)



5. 油を引いて中まで火が通るまで両面焼く。



6. 調味料(B)を煮詰めてソースを作る。

7. 焼きあがったハンバーグを

ソースと一緒にパンに挟んで完成♪



～材料～ (こども2人分)

○ロールパン…2個

○挽肉…100g

○玉ねぎ…50g

○にんじん…20g

○油…大さじ1

(A)

●おろししょうが…4g

●卵…1個

●牛乳…30g

●パン粉…10g

●食塩…小さじ1/2

(B)

○ケチャップ…大さじ1

○中濃ソース…大さじ1/2

○水…大さじ1/2

Point! ハンバーグを形成する時は空気を抜くように片手から片手へ軽く叩きつけるようにして、最後は真ん中を窪ませてから焼くとジューシーで美味しく出来上がります!

給食では子ども達もパンに挟んで上手に食べていました! お好みに好きな具材を挟んでも楽しいですね♪ お家でもお子さんと一緒にぜひ挑戦してみてください☆