

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★