

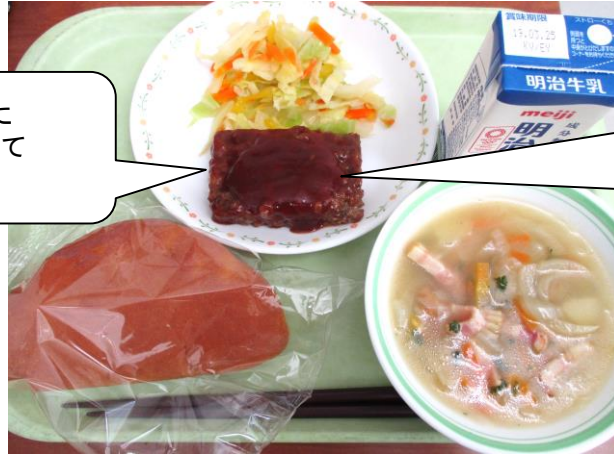
学校給食のおすすめレシピ(平成30年度)

3月13日(水)の献立

柏型パン 牛乳 ジャーマンスープ
 手作りハンバーグ(乳・卵不使用) 蒸野菜

乳・卵の代わりに
豆腐・豆乳を加えて
作ります。

中学校給食センターでは
調理作業の都合上
焼いた後に切り分けるので
丸ではなく四角い形です。



手作りハンバーグ (乳・卵不使用)

《 材料 8個分 》

《 作り方 》

(材料/切り方) (正味重量) (めやす等)

合挽ミンチ	600g	
玉ねぎ	280g	みじん切り
パン粉	65g	
豆乳(無調整)	65g	
豆腐(ソフト又は絹ごし)	65g	
ナツメグ	0.3g	
塩	5g	小さじ1
洋こしょう	0.2g	

- ① 玉ねぎはみじん切りにしておく。
パン粉は豆乳にひたして柔らかくしておく。
オーブンを185℃にあたためておく。
- ② 合挽ミンチに塩を加えて粘りが出るまでこねる。
さらに①の玉ねぎ・パン粉・豆乳・豆腐・ナツメグ・
こしょうを加えてしっかりこねる。
(豆腐はつぶしながら混ぜます。)
- ③ 天板にクッキングシートを敷き、
28cm×14cm程度に広げる。
(焼くと縮むので大き目に広げます。)
- ④ 185℃で20分、さらに230℃に温度を上げ7分焼く。
- ⑤ 焼いている間にハンバーグソースを作る。
調味料を鍋に入れ、混ぜながら弱火で加熱する。
砂糖が溶け、ワインのアルコールとケチャップの酸味
が飛んでまろやかになったらOK。(焦げやすいので注意。)
- ⑥ 焼きあがったハンバーグを8切れにカットし
⑤のハンバーグソースをかける。

ご家庭で作る場合は、
丸めてからフライパンで
焼いてもOKです。

ハン
バー
グ
ソ
ー
ス

砂糖	32g	大さじ4弱
赤ワイン	10g	大さじ2/3
ウスターソース	25g	大さじ2弱
ケチャップ	180g	カップ3/4

給食では
「セルフハンバーガー」
にしました。

