

うずらがくれバーグ (忍たまドッグ)

2月 第10回 いがスマイル給食 (自校調理)



☆材料 (1人分)

| | |
|--------|-----------|
| ☺ 豚ひき肉 | 40g |
| こしょう | 30g |
| しお | 少々 (0.2g) |
| 乾燥ひじき | 0.3g |
| たまねぎ | 30g |
| パン粉 | 5g |
| 木綿豆腐 | 20g |
| うずら卵 | 1個 |

| | |
|---------|---------------|
| 【タレ】 | |
| 濃い口しょうゆ | 小さじ1/2 (3g) |
| みりん | 小さじ1/3 (2g) |
| さとう | 小さじ1/2 (1.5g) |
| 水 | 小さじ1 (5g) |
| でんぷん | 少々 (0.5g) |

☆作り方

- 1 豆腐とパン粉を合わせておく。
- 2 ひじきは、水で戻し、水切りしておく。
- 3 玉ねぎはみじん切りにする。
- 4 豚肉～豆腐までの材料を混ぜ、しっかりこねる。
- 5 中にうずら卵を入れて、形成する。
- 6 200℃のオーブンで15分焼く、またはフライパンで両面焼く。
- 7 タレは、しょうゆ～でんぷんまでを混ぜ、火にかける。とろみがついたら完成！
- 8 ハンバーグにタレをかけて完成☆

POINT

伊賀豚をたっぷり使用したハンバーグ！

そのまま食べてももちろんおいしいですが、給食のようにパンにはさんで食べるのもまた絶品！！