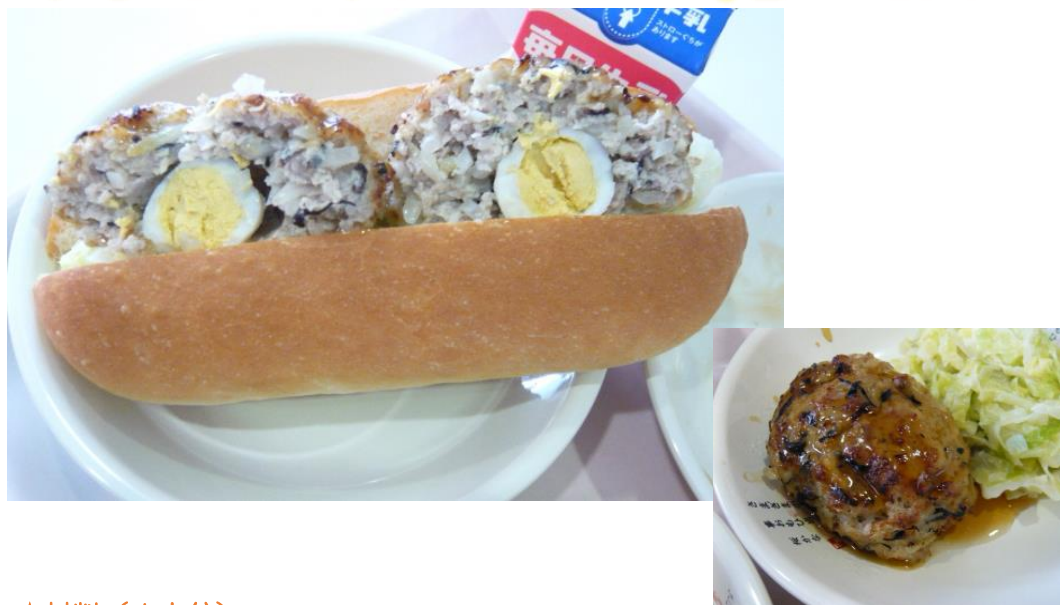


うずらがくれバーグ (忍たまドッグ)

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！！