

# 和風伊賀肉ハンバーグ



10月 第2回 伊賀スマイル給食 (いがっこ元気)



## ☆材料 (1人分)

😊 牛ミンチ	20g
😊 豚ミンチ	20g
こしょう	少々(0.03g)
塩	少々(0.3g)
ナツメグ	少々(0.03g)
😊 木綿豆腐	20g
玉ねぎ	20g
パン粉	小さじ5(5g)

<照り焼きソース>	
こいくちしょうゆ	小さじ1/3強(2.5g)
さとう	小さじ1/3強(1.11g)
みりん	少々(0.83g)
水	3.45g
★でんぷん	少々(0.15g)
★水	0.3g

## ☆つくり方

- 豆腐は軽く水切り、玉ねぎはみじん切りにしておく。
  - 牛ミンチ・豚ミンチ・こしょう・塩・ナツメグをよく混ぜる
  - ②に豆腐・玉ねぎ・パン粉を加えてさらによく混ぜる。
  - 小判型に成形する。
  - 230℃のオーブンで15分焼く。
- <照り焼きソース>
- こいくちしょうゆ・さとう・みりん・水を煮立てる。
  - ★のでんぷんを★の水で溶き、⑤に入れてとろみをつける。
  - 焼きあがったハンバーグにソースをかけて完成。

### POINT

伊賀産の牛肉と豚肉を使って作ったハンバーグです。

よく練って作り上げたハンバーグは鶏卵不使用でもやわらかくおいしく仕上がります。

給食センター手作りのハンバーグは、人気メニューのひとつです。