

歯ッピー献立



【献立の例】

- ★ ごはん
- ★ 牛乳
- ★ 中華スープ
- ★ チーズのせハンバーグ
- ★ キャベツ
- ★ 小松菜の変わり和え

料理名 チーズのせハンバーグ

材料	4人分 (g)	切り方等
豚ひき肉	180	
玉ねぎ	100	みじん切り
ガーリックパウダー	0.6	
しょうが	4	みじん切り
塩こしょう	少々	
たまご	12	ときほぐす
煎りひき割り大豆	20	
牛乳	大さじ 1.2/3	牛乳でしめら
パン粉	大さじ 4 弱	せておく
スライスチーズ	4 枚	
キャノーラ油	少々	
トマトケチャップ	大さじ 1 強	ソース材料
三温糖	小さじ 2/3 強	
チキンコンソメ	少々	
赤ワイン	小さじ 4/5	
ソース	小さじ 1/10	
水	1/3 カップ弱	
片栗粉	小さじ 2/3	

【作り方】

- ①豚ひき肉からパン粉までの材料をボールに入れて、よくこねる。
- ②①を4等分にして、成形する。
- ③フライパンやオーブンで②を焼く。
焼きあがったら、スライスチーズをのせ蓋をして余熱で溶かす。
- ④片栗粉以外のソースの材料を小鍋に入れて加熱し、煮立ってきたら水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤器に③を盛り付けて、上から④のソースをかける。
この分量で
カルシウム 91mg
摂取することができます。



《 調理のポイント等 》

みんなで集まった時や、お誕生日会、がんばったことがあった日のごほうびなど、いつもとは、少し違った特別な気分を味わいたい時にぴったりの献立です。
みんなが大好きなハンバーグの上にチーズがのって、心もおなか也大満足ですよ♪
「チーズのせハンバーグ」という文字だけでも美味しさが伝わってきますか？
今日のおかずは、みんなが大喜びのこの1品で決まりです。