

地産地消献立	きのこハンバーグ	つくばすこやかセンター豊里
--------	----------	---------------

材料	4人分 (g)
ハンバーグ80g	4こ
油	適量
☆たまねぎ	1/5こ (48g)
☆えのきたけ	1/8房 (24g)
☆エリンギ	1/4本 (12g)
☆しょうゆ	小さじ1/2弱 (2g)
★上白糖	小さじ1強 (4g)
★ケチャップ	小さじ1強 (6g)
★中濃ソース	小さじ1強 (6g)
片栗粉	小さじ1/2弱 (1.2g)

<栄養価>

エネルギー 196kcal
食塩 0.6g

<作り方>

- ① 野菜を良く洗い、たまねぎは1/2に切りスライスし、えのきたけは軸を落とし1/2に切りほぐす、エリンギは軸を落とし短冊切りにする。
- ② オーブンを180℃で予熱し、鉄板に油を薄くひき、ハンバーグを並べ10分焼く。火の通りが悪かったら、様子を見ながら焼く。
- ③ 小鍋に☆をいれ、中火で軽く炒める。水を少し加え、★を入れ煮立たせる。
- ④ ③を弱火にし片栗粉を水で溶き、トロミを調節する。
- ⑤ ②に④をかける。

<写真>



<ひとこと>

ケチャップをベースとした、きのこソースになります。

レシピではオーブンを使用していますが、オーブンがない場合はフライパンを使用し、油を薄くひき中火で両面をじっくり焼いてください。