

学校給食の人気メニューをつくってみよう！

煮込みハンバーグ

<材料> (4人分)

- ・豚ミンチ肉 (280g)
- ・玉ねぎ (中1個)
- ・塩コショウ (少々)
- ★ケチャップ (大さじ3)、中濃ソース (大さじ1)、砂糖 (小さじ1)、デミグラスソース (大さじ2)、水 (1/2カップ)、赤ワイン (あれば) (小さじ1)



<作り方>

- ① 豚ミンチに塩コショウをふる。
- ② 玉ねぎをみじん切りにし、①に混ぜ合わせる。
- ③ ②を4等分にし、中火に熱したフライパンにハンバーグを並べ、両面を煮崩れしない程度に焼く。
- ④ 調味料 (★) を合わせ、③のフライパンに入れる。
- ⑤ 中火で15分程度煮込む。

<さらにおいしく！>

♡えのきやしめじをソースにプラスするなら、石づきを取り、ほぐしたものを④のタイミングで入れて一緒に煮込むと栄養素アップ！

♡チーズをハンバーグの中に入れてもおいしいよ！

♡別の鍋でパスタを茹でて、残ったソースと絡めても◎

