

●伊勢ひじき入り手作りハンバーグ●



材料（4人分）【1人1個】

豚ひき肉	200g
干しひじき	3g
たまねぎ	100g(中1/2個)
にんじん	20g(中1/5本)
油(炒め用)	小さじ2
パン粉	大さじ4
片栗粉	大さじ1弱
牛乳	大さじ1強
ナツメグ	0.12g
ガーリックパウダー	0.12g
塩	1.2g
	※ひとつまみで1gです
こしょう	0.12g

ソース	トマトケチャップ	大さじ2
	ウスターソース	大さじ1弱
	砂糖	大さじ1弱

○照焼ハンバーグにする場合○ ～照焼ソース～

調味料①	濃口しょうゆ	小さじ4
	みりん	小さじ2/3
	砂糖	大さじ1
	水	大さじ1
	片栗粉	小さじ1

作り方

1. ひじきを水でもどす。
2. 材料を切る。たまねぎ、にんじんはみじん切りにする。
3. フライパンに油を入れて熱し、たまねぎとにんじんを弱火でじっくりと炒め、冷ましておく。
4. ボウルにパン粉と牛乳を入れ、パン粉をふやかした後、ひき肉、ひじき、炒めたたまねぎとにんじん、片栗粉、ナツメグ、ガーリックパウダー、塩、こしょうを入れてよくこねる。
5. 次に形を整える。空気を抜き、丸型にして真ん中を少しへこませておく。
6. オーブンを温めて、クッキングシートを敷いた鉄板に5を並べ、250度で15分焼く。
(フライパンで焼く際には、強火で両面に焦げ目をつけたあと、中火で蓋をして蒸らしながら、中までじっくりと焼く。)
7. ソースを作る。トマトケチャップとウスターソース、砂糖を入れて火にかけ、混ぜる。
(照焼ハンバーグのたれは、鍋に調味料①を入れて火にかけ、水溶き片栗粉でとろみをつける。)
8. ハンバーグにソースをからませ、お皿に盛り付ければできあがり！

栄養教諭のコメント

学校給食のハンバーグは、肉の臭みをとる効果があるナツメグやガーリックパウダーを使って、手作りしています。学校ではたくさん作る必要があるため、大型のオーブンで焼いています。

ハンバーグには色々な種類があり、ケチャップソースやしょうゆ味の照焼風のたれ、また、ひじきを入れないものもあります。今回は、つなぎに片栗粉を使用しています。つなぎに卵ではなく、片栗粉を使用することで食物アレルギーをお持ちのお子様も一緒に給食を食べることができます。また、ひじきを煮物などで食べるのは苦手でも、ハンバーグであれば食べることができる子どもが多いです。ひじき入りハンバーグは、子どもたちに人気のメニューの一つです。