

☆ハンバーグのきのこのソースかけ☆

【分量（4人分）】

ハンバーグ（70g）	4個
玉ねぎ	20g（小1/8個）
しめじ	30g
えのきたけ	20g
トマトケチャップ	20g（大さじ1強）
しょうゆ	2g（小さじ1/3）
三温糖	4g（小さじ1強）
本みりん	4g（小さじ2/3）
ソース	6g（小さじ1）

※ 分量は、中学校の量を4人分にしています。

【作り方】

- ① ハンバーグを焼く。
- ② 玉ねぎは5mm幅スライス、しめじとえのきたけは石づきを切り落として1/2サイズに切る。
- ③ 鍋に分量外の油をひいて、玉ねぎ、きのこの順に炒める。★調味料を入れて加熱しきのこのソースを作る。
- ④ お皿にハンバーグを置き、③のソースをかける。



ソースは、秋を感じられるきのこを入れて洋風に仕上げました。ハンバーグだけではなく、肉や魚などにかけて洋風料理としても美味しく食べられます。

【一人あたりの栄養価（目安）】

エネルギー 180kcal
たんぱく質 9.2g
食塩相当量 0.7g

