

## ☆ハンバーグのしそおろしソースかけ☆

【分量（4人分）】

ハンバーグ（60g）		4個
だいこん		40g（2cm）
青じそ		0.6g（1枚）
うすくちしょうゆ	★調味料	6g（小さじ1）
三温糖		6g（小さじ2）
酒		2g（小さじ1/2）
本みりん	★調味料	2g（小さじ1/2）
和風だしの素		0.6g （小さじ1/6）
水		12ml （大さじ1弱）
片栗粉		0.6g （小さじ1/6）

※ 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 だいこんはおろし、青じそは細かく切る。
- ③ ★調味料とだいこんを鍋に入れ、煮る。
- ④ 片栗粉を分量外の水で溶き、混ぜながら鍋に入れていき、とろみをつける。
- ⑤ 青じそを加え、ひと煮立ちさせる。
- ⑥ お皿にハンバーグを置き、⑤のタレをかける。



大根おろしを使うので、暑い夏でもさっぱりと食べることができます。また、しその風味を生かして味付けをしているため、適塩にもつながります。

【一人あたりの栄養価（目安）】

エネルギー 152kcal  
たんぱく質 11.1g  
食塩相当量 0.7g

