

< 給食レシピカード >



主食 **主菜**
副菜 汁物
デザート

レモンバーベキューソース(192 kcal)



材料(4人分)

牛ミンチ	・・・120g
豚ミンチ	・・・100g
たまねぎ	・・・100g
パン粉	・・・大さじ2杯
鶏卵	・・・1個
牛乳	・・・大さじ1杯半
塩・こしょう	・・・少々
りんご	・・・1/4個
レモン果汁	・・・小さじ1杯
おろしにんにく	・・・少々
しょうゆ	・・・小さじ2杯
みりん・さとう	・・・各小さじ1/2

作り方

- 1 たまねぎをみじん切りにして炒める。
- 2 牛ミンチ、豚ミンチ、たまねぎ、パン粉、鶏卵、牛乳を合わせ、塩・こしょうを加えてよく練り混ぜる。
- 3 2のタネを丸め、真ん中を少しくぼませてフライパンで表と裏を焼く。透明な肉汁が出てくるまで中までしっかり火を通す。
- 4 りんごをすりおろし、レモン果汁とソースの調味料を合わせてプツプツいうまで煮詰める。焼きあがったハンバーグにソースをかける。

りんごをすりおろす代わりにパイナップルの缶づめを使ってもOK！ 子どもたちにも人気のさっぱりと食べられるソースです。