

ドイツ



# デミグラスソースハンバーグ

G7献立  
堺市学校給食

ハンバーグはドイツのハンブルクが発祥といわれており、よく食べられている家庭料理で、フリカデレとよばれています。給食ではおなじみのハンバーグです。

## 【材料】（4人分）

チキンハンバーグ…4個  
トマト缶…20g  
油…適量  
ブラウンルウ…8g  
赤ワイン…小さじ1/2  
水…60ml

マッシュルーム缶…40g  
たまねぎ…40g  
トマトケチャップ…大さじ1  
砂糖…少々  
ウスターソース…小さじ2/3

## 【作り方】

- ① たまねぎはうす切りにする。
- ② ハンバーグを200℃に温めたオーブンで10～15分焼く。
- ③ フライパンに油を入れ、たまねぎをよく炒める。
- ④ マッシュルームを入れてさらに炒める。
- ⑤ トマト・赤ワイン・砂糖・ケチャップ・水を入れて煮る。
- ⑥ ぬるま湯で溶いたブラウンルウを入れてよく混ぜ、ウスターソースで調味する。
- ⑦ ハンバーグの上に⑥のソースをかける。



給食の献立をもとにレシピカードを作成しています。  
家庭で作られる際は水分量や調味料を調整してください