

ドイツ



ハンバーグの野菜ソース

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、食べやすいようにハンバーグに野菜ソースをかけたものを提供しています。



【材料】（4人分）

●ハンバーグ 4個

●野菜ソース

エリンギ…30g

油…小さじ1

トマトピューレ…15g

砂糖…少々

にんじん…20g

ケチャップ…30g

ウスターソース…小さじ1/2

塩・こしょう…少々

たまねぎ…60g

【作り方】

- ① エリンギは短冊切り、にんじんは千切り、たまねぎはうす切りに切る。
- ② 鍋に油をいれて、たまねぎ・にんじんを炒める。
- ③ エリンギを入れて炒め、ケチャップ・トマトピューレ・ウスターソースを入れて煮る。
- ④ 塩・こしょう、砂糖で味を整え、仕上げる。
- ⑤ ハンバーグを焼いた後、④を上からかける。

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