

ハンバーグ デミグラスソース

エネルギー	185kcal
たんぱく質	14.0g
脂質	12.5g
食塩相当量	0.6g

★材料(4人分)

豚ひき肉		250g
玉ねぎ	みじん切り	1/4個
牛乳		50ml
生パン粉		大さじ3
卵	割卵・とく	1/2個
塩		少々
白こしょう		少々
ナツメグ		少々
スキムミルク		大さじ2
サラダ油		適量
バター		適量
玉ねぎ	スライス	1/8個
マッシュルーム	スライス	1個
水		小さじ1
デミグラスソース		10g
トマトケチャップ		大さじ1
ウスターソース	A	小さじ1/2
赤ワイン		小さじ1
上白糖		小さじ1

★作り方

- ① 豚ひき肉～スキムミルクまでを合わせ、よくこねる。
- ② 4等分し、片手から片手へ軽く投げるようにし、空気を抜き、だえん形に成形する。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、両面を焼く。
- ④ ハンバーグを焼いたフライパンに、バターを熱し、玉ねぎ、マッシュルームを炒める。
- ⑤ Aを加えソースを作る。
- ⑥ ハンバーグにソースをかけ、盛り付ける。

給食では、玉ねぎを炒めずに生のまま混ぜています。

