

きゅうしょく

給食メニューのレシピを紹介します

しょうかい

今回は、ハンバーグのソースをご紹介します。

ハンバーグは、子どもたちに人気のメニューであり、洋風、和風どちらも美味しく食べられます。パンにはさんでもよいし、ご飯のおかずでもいいですね。鶏肉を多く使えばつくね風になるし、野菜を細かく刻んで混ぜればヘルシーになります。ハンバーグは、とても幅広いアレンジができる料理です。定番のケチャップソース、和風のおろしソース、てりやきソース、人気のバーベキューソースなどで変化をつけ、給食ではいろいろなハンバーグを提供しています。また、これらのソースは焼き肉や白身魚などでも美味しく食べられると思います。みなさんのお好きな組み合わせを見つけて、ぜひ作ってみてくださいね。



○材料 (大人2人分) ○

ケチャップソース

トマトケチャップ	おお	大さじ 2
中濃ソース	おお	大さじ 1
さとう	こ	小さじ 1
水	おお	大さじ 2



☆調味料をすべて入れて火にかけ少し煮詰める。

おろしソース

だいこん	50 g	だいこん 大根おろしにする
さとう	おお	大さじ 1
しょうゆ	おお	大さじ 1
みりん	おお	大さじ 1



☆さとう・みりん・しょうゆを煮立たせ、大根おろしを加えて味をととのえる。

バーベキューソース

さとう	おお	大さじ 1 と 1/2
しょうゆ	おお	大さじ 1
料理酒	こ	小さじ 1
にんにく	しょうしょう	少々
すりおろしりんご		1/6 をすりおろす
たまねぎ		1/4 くらいをすりおろす
水	おお	大さじ 2
レモン果汁	こ	小さじ 1



☆レモン果汁以外の調味料をすべて入れて弱火にかけ少し煮詰める。最後にレモン果汁を加える。

てりやきソース

さとう	おお	大さじ 1
しょうゆ	おお	大さじ 1
みりん	おお	大さじ 1
料理酒	おお	大さじ 1
◎でんぷん	こ	小さじ 1/2
◎水	おお	大さじ 2

◎よく溶いておく

☆調味料を煮立たせ、◎水溶きでんぷんを加えて弱火で少し煮詰める。