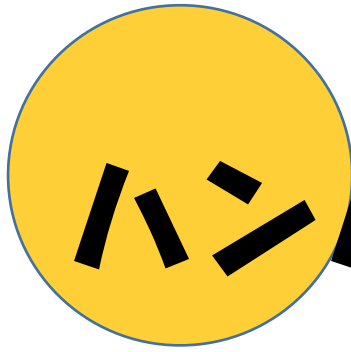


学校給食のおすすめ献立



ハンバーグ

バーベキューソース

<材料（4人分）>

ハンバーグ	4つ
玉ねぎ	1/4個
リンゴ	1/4個
しょうが	1かけ
* 赤みそ	大さじ1
* 砂糖	大さじ1
* レモン汁	小さじ1
（無ければ酢でもOK）	
* 水	大さじ4



<学校給食のメニュー 640 kcal>

- ・ごはん ・マセドアンサラダ ・牛乳
- ・ハンバーグバーベキューソース
- ・キャベツとベーコンのスープ

<作り方>

- ① ハンバーグを焼く。
- ② 玉ねぎ、リンゴ、しょうがは皮をむき、すりおろす。
- ③ ②と*の材料を合わせ、みそが溶けるまで混ぜる。
- ④ ハンバーグを焼いたフライパンの油をふき取り、③を入れ加熱する。
- ⑤ 2分ほど煮立てたらソースの完成。焼いたハンバーグにかける。

