

【みそ煮込みハンバーグ】

【材料（中学校の分量で4人分）】

豆腐ハンバーグ	4コ（1コ80g程度）	
赤だしみそ	大さじ2弱	} A 合わせて、みそを溶いておく
ぶどう酒（赤）	小さじ2	
上白糖	大さじ1	
みりん	小さじ1弱	
水	1/2カップ	

【作り方】

（1） A を煮立て、豆腐ハンバーグを入れ、弱火で煮込む。



♡ ここがポイント！

- 給食では、市販の豆腐ハンバーグを使用しています。家庭では、市販のものでも、手作りしていただいても良いです。（手作りされる場合は一度焼いてから煮込むと、煮崩れしにくくなります。）
- 煮汁にみそが入るため、底が焦げやすいので、煮込む際は火加減に気をつけてください。ハンバーグを入れた後、沸騰したら弱火にします。タレにとろみがでてきたら、火を止めるタイミングです。時間を置くと中まで味がしみこみます。