

# 【煮込みハンバーグ】



## 【中学校の分量・4人分】

・ハンバーグ（市販品）	4枚（1枚80g）※
・トマトピューレ	40g
・ウスターソース	20ml
・ぶどう酒（赤）	12ml（大さじ1弱）
・砂糖	9.2g（小さじ2）
・水	80ml

### ※ご家庭で作る場合

豚肉ミンチ	160g
鶏肉ミンチ	160g
玉ねぎ（みじんぎり）	80g
しょうが・にんにく	少々
塩・こしょう	少々
ナツメグ・パン粉等	お好みで

## 【作り方】

- （1）深めの鍋に水・調味料を煮立て、凍ったままのハンバーグを重ならないように入れて煮る。
- （2）ハンバーグに火が通ったら、器に盛って、できあがり。

## ♡ ここがポイント

- ・鍋に入れたときにハンバーグが煮汁に隠れるように、調味料と水の量を調節しましょう。
- ・焦げやすいので、弱火でじっくり加熱しましょう。

## ～給食のハンバーグについて～

西宮の給食では、ハンバーグを焼く設備がないため、加工された冷凍のハンバーグを回転釜で煮て、調理しています。これは、鶏肉と豚肉を使用したやわらかいハンバーグですが、「和風ハンバーグ」に使用しているハンバーグには、豆腐が入っています。

