


栄養教諭おすすめの  
学校給食レシピ

# 岩国れんこんの ハンバーグ

材料（4人分）		作り方
牛ひき肉	80g	①パン粉は、牛乳に浸しておく。 卵は、割って溶いておく。
豚ひき肉	60g	
パン粉	大さじ5	
牛乳	20cc	
卵	1/2個	
にんじん（みじん切り）	1/4本	②ハンバーグの材料を全部ボールに入れて、しっかり混ぜ合わす。 4等分にして、楕円形に成形する。 上にれんこんをのせ、少し埋め込むように押さえる。
たまねぎ（みじん切り）	1/2個	
葉ねぎ（小口切り）	1本	③オーブンシートをひいた鉄板にのせ、200℃に熱したオーブンで15分焼く。
ホールコーン	30g	
すりおろしにんにく	少々	④ソースの材料を耐熱容器に入れ、レンジで20秒(600W)加熱する。
塩	少々	
こしょう	少々	⑤ハンバーグにソースをかける。 ※少量の油を熱したフライパンで焼いても、また、蒸しても、おいしくできます。
酒	小さじ1/2	
れんこん（2mmスライス）	4切れ	
※ソース		
トマトケチャップ	大さじ1	
ウスターソース	小さじ2	
砂糖	小さじ2	

岩国ひがし学園

## ～ひとくちMemo～

給食では、スチームコンベクションオーブンで、スチームをかけながら焼きました。

子どもたちは、岩国れんこんの穴の数を数えながら、楽しんで食べていました。

【1人分の栄養価】

エネルギー	155kcal
たんぱく質	8.3g
脂質	8g
カルシウム	24mg
食物繊維	1.3g
食塩相当量	0.7g