

星の子保育園

きのこソースハンバーグ



★材料(子ども5人分)

～ハンバーグ～

合挽肉 230g
卵 1個
パン粉 25g
牛乳 15g
玉葱 75g
塩・胡椒 少々

～きのこソース～

生シイタケ 砂糖
しめじ 濃口醤油
えのき 酒
玉葱 水溶き片栗粉 適量
油 小さじ1

★作り方

- ① 玉葱をみじん切りにしておく。
- ② ボウルに合挽肉、卵、塩、こしょう、みじん切りにした玉葱、パン粉、牛乳全てを加えて混ぜていく。
- ③ 粘り気が出てきたら、丸く形成して200℃のオーブンで20分程度焼く。
- ④ 焼いている間に、きのこを切っていく。
生シイタケは薄くスライス、しめじとえのきは石附を取って3センチ程の長さに切っていく。玉葱も薄くスライスする。
- ⑤ フライパンに油を敷いて、玉葱を炒める。火が通ってきたら、キノコ類も加えてしっかり炒めていく。
- ⑥ 全体に火が通ったら、調味料を加えていく。最後に水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑦ ③のハンバーグに火が通ったら、⑥のソースをかけて完成♪

※爪楊枝をハンバーグに差して、赤い肉汁が出てこなかったら火が通っている合図です♡