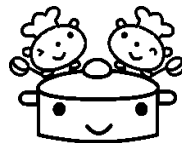


## 給食メニュー紹介



## 給食だより

4月の献立の中から「煮込みハンバーグ」を紹介します。  
給食では、デミグラスソースとケチャップで作ったソースで煮込んでいます。お好みのハンバーグのタネで作ってみてください。

### 【煮込みハンバーグ】

材料（小学校中学年：4人分）

- お好みのハンバーグのタネ…200g～
- デミグラスソース …50g
- ケチャップ …50g
- 砂糖 …小さじ1
- 赤ワイン …小さじ1
- ウスターソース …小さじ1
- 水 …50g～（加減してください。）

煮込むときに、すきまにきのこやキャベツと一緒に煮込むとおいしさがぐっとアップします。

### ☆ 作り方 ☆

- ①お好みのハンバーグのタネをつくり、人数分にまとめます。
- ②鍋に調味料と水を入れてよく混ぜ、ソースを作ります。
- ③鍋にハンバーグを入れて、中火でふたをして煮込みます。
- ④20分ほど煮たら、お皿に盛り付け、残ったソースを上からかけます。

### ※ポイント※

鍋の大きさや具の量に合わせて、調味料の量を増やしてください。途中で、汁がなくならないようにしてください。

給食は、大量調理なので、調味料が少なくなっています。