

なす入りハンバーグ

<材料4人分>

牛・豚ひき肉（合いびき肉）	160g	たまねぎ	40g
なす	35g	パン粉	20g
塩	1.2g	こしょう	少々
ナツメグ	0.05g	油	2g

<作り方>

- ① たまねぎはみじん切り、なすは1.5cm厚さの角切りにした後、水にさらし、アクをぬいてザルにうちあげておく。
- ② ボウルに牛・豚ひき肉・たまねぎ・なす・パン粉・塩・こしょう・ナツメグを入れてよく混ぜ合わせおく。
- ③ ②を小判型に整え、油で熱したフライパンで焼く。



<ポイント>

- ★肉のうまみで調味料の量を控えることができるので、給食では、減塩のためソースはつけていません。
- ★なすが苦手な子どもにも食べやすい秋限定のハンバーグです。手作りなので、大きさを調整しやすく、野菜がとりにくいお弁当のおかずにもおすすめです。