

ほたるねぎと小松菜の守山ハンバーグ

最優秀



材料 4人分の材料

合い挽き肉	500g	
守山ほたるねぎ	1本	
小松菜(守山産)	2株	
玉ねぎ	中1個	
木綿豆腐	150g×2個	
塩	少々	
こしょう	少々	
A {	ナツメグ	小さじ1/2
	みそ	大さじ1
	ケチャップ	大さじ1
	マヨネーズ	大さじ1
～ソース～		
☆ ウスターソース	大さじ2	
☆ ケチャップ	大さじ2	
☆ みりん	大さじ2	
☆ 酒	大さじ2	



作り方

- ① 玉ねぎ、小松菜、ねぎをみじん切りにする。
- ② ①をレンジで5分加熱する。
- ③ 豆腐をキッチンペーパーで包み、レンジ600Wで30秒加熱する。
- ④ 冷ました②と③と合い挽き肉とAをボールに入れてこねる。
- ⑤ 耐熱容器に④を平たくのせて200℃のオーブンで20分焼く。
- ⑥ ソースを作る。耐熱容器に☆を入れてレンジで1分加熱する。
- ⑦ ⑤を串でさし、汁が透明ならソースをかけて人数分に切り分ける。

- ・地元食材の活用やパン粉・牛乳・卵不使用の工夫が良かったです。
- ・野菜多めのハンバーグにすることで、野菜が苦手な子どもでもおいしく食べられるような料理でした。
- ・ねぎや、小松菜、玉ねぎの食感がシャキシャキしていておいしかったです。
- ・丸めず作れるので大量調理でも作りやすいレシピでした。

