

ハンバーグソース 3種 (材料 1人分正味量 単位 g)

【てりやきソース】

	根生姜	0. 5
	ねぎ	6
A	しょうゆ	3
	みりん	3
	砂糖	1
	赤みそ	0. 8
	水	6
	でんぷん	0. 6

《作り方》

- ①根生姜、ねぎはみじん切りにする。
- ②なべにAを合わせて火にかけて、①を加え、一煮立ちしたら、水ときでんぷんで少しとろみをつけ、火を止める。

【ケチャップソース】

	ドミグラスソース	4
	トマトケチャップ	3
B	ウスターソース	3
	砂糖	0. 6
	赤ぶどう酒	1
	たまねぎ	1 0
	マッシュルーム	8
	無塩バター	0. 1 7
	生クリーム	1

《作り方》

- ①たまねぎはみじん切り、マッシュルームは薄切りにする。
- ②なべにバターを熱し、たまねぎのみじん切りを入れてよく炒め、マッシュルームとBの調味料を加え、煮込む。
- ③煮詰まってきたら、生クリームを入れてできあがり。

【和風ソース】

	たまねぎ	5
	すりおろしりんご	1 0
	レモン汁	1
C	しょうゆ	5
	トマトケチャップ	1
	ウスターソース	1
	サラダ油	1

《作り方》

- ①たまねぎはみじん切りにして油でよく炒める。
- ②①にりんごとCの調味料と少量の水を加えて煮詰め、最後にレモン汁を加えて火を止める。

【舞茸ソース】

	たまねぎ	8
	舞茸	4
	無塩バター	0. 3
D	トマトケチャップ	5
	ドミグラスソース	1
	ウスターソース	1. 2
	砂糖	0. 2 5
	赤ワイン	0. 5
	生クリーム	0. 5
	水	3

《作り方》

- ①フライパンにバターを熱し、たまねぎをよく炒める。
- ②水とDの調味料を加え、舞茸も加えて煮込み赤ワインと生クリームを加えてできあがり。

※ 一口メモ

学校給食では、子どもたちに人気のハンバーグをいろいろなソースで味付けをしています。

ここで紹介したソースは、魚や豚肉、鶏肉のソテーやからあげなどにかけてもおおいしくいただけます。