



きゅうしょく

# 給食レシピ

No.7



きゅうしょく にんき しょうかい つく くだ  
給食で人気のレシピをご紹介します。ぜひおうちで作ってみてくださいね！

## 豆腐入りハンバーグ

### <材料5人分>

鶏ひき肉	…150g
塩・こしょう・ナツメグ	…少々
豆腐(水気を切る)	…1丁
玉ねぎ(みじん切り)	…中1/2
バター	…小さじ1/2
溶き卵	…1/2コ
パン粉	…20g
牛乳	…20g
A	
ケチャップ	…大さじ2と1/2
ウスターソース	…大さじ1
赤ワイン	…小さじ1弱
砂糖	…少々

### 【作り方】

- ※玉ねぎはバターで炒めて冷ましておく。
- ①ひき肉と塩・こしょう・ナツメグをまぜる。
- ②豆腐・玉ねぎ・卵・(パン粉+牛乳)を加えよく練る。
- ③丸型に整え、中央をくぼませて焼く。
- ④Aの調味料を加熱し、ソースを作る。
- ⑤焼きあがったハンバーグにソースをかけて完成！

豆腐が入れば  
いつもより  
さっぱりした味に変身！



## 竹輪の二色揚げ

### <材料5人分>

焼きちくわ	…5本
青のり	…小さじ1
カレー粉	…小さじ1
小麦粉	…100g
塩	…ひとつまみ
牛乳	…50cc
揚げ油	…適量

### 【作り方】

- ①ちくわを縦横半分に切る。
- ②小麦粉と牛乳・塩を溶きまぜ、半分に分ける。
- ③②の半分に青のり、半分にカレー粉を混ぜ、2つの衣を作る。
- ④ちくわに③の衣をそれぞれつけて、油で揚げて完成！

ちくわも  
おかずになりますよ！



ほか かしわし がっこうきゅうしょく しょうかい  
この他にも、柏市の学校給食を「クックパッド」でご紹介しています！！

かしわしがっこうきゅうしょく けんさく  
「柏市学校給食」で検索してみてください☆