

キラキラハンバーグ

- 1 豚肉～片栗粉をよく混ぜる。
- 2 丸めて、油を引いたフライパンに乗せて焼く。
- 3 ソースの材料を鍋に入れて火にかける。
- 4 皿に盛り付ける。

みんなが食べやすいように工夫をしています。

豚ひき肉	200グラム
押し豆腐	40グラム
玉ねぎ	72グラムみじんきり
人参	36グラムみじんきり
塩	1、6グラム
こしょう	0,08グラム
ナツメグ	0,04グラム
オールスパイス (粉)	0,16グラム
パン粉「乾燥」	16グラム
片栗粉	3,6グラム
サラダ油	分量外
ケチャップ	24グラム
中濃ソース	24グラム
醤油	0、8グラム
赤ワイン	0、8グラム
砂糖	4,8グラム
バター	0、4グラム

