

ピーマンチーズバーグ

給食アレンジ
メニュー



【材 料】 (3個分)

・ピーマン	3個	・パン粉	大さじ1
・玉ねぎ	1/3個	・牛乳	大さじ1
・チーズ	30g	・塩、こしょう	各少々
・合いびき肉	200g	・油	小さじ2
・溶き卵	1個		

【作り方】 ①ピーマンはヘタと種を除いて1.5cm角に、玉ねぎはみじん切りにする。

②フライパンに油を熱し、①を弱火でじっくり炒める。

ボウルに入れて冷ます。

③粗熱がとれたら、1cm角に切ったチーズ・合いびき肉・

溶き卵・パン粉・牛乳・塩・こしょうを入れて粘りが出るまで混ぜる。

④フライパンに油を熱して、小判型にした③を焼く。

焼き色がついたら裏返してふたをして、中まで火を通す。

給食メニューの手作りハンバーグをアレンジしました。

苦手な食べ物があっても、成長すると食べられるようになることがあります。

これは、味や匂いを経験して、食べ慣れていくためと考えられています。

野菜は弱火でじっくり加熱すると、甘みや旨味が引き出されます。

<1個分の栄養量> エネルギー 247kcal 食塩相当量 0.7g

■出典元： 令和3年8月 第一共同調理場 献立表 (A献立) より