

卵除去

アレルギー食品除去食

静岡牛のハンバーグ

11月6日(中学校) 24日(小学校)



～メニュー～

- ・牛乳
- ・食パン
- ・静岡牛のハンバーグ・・・卵除去
- ・粉吹芋
- ・静岡野菜スープ
- ・みかん

作り方

- ① 玉ねぎはみじん切りにし炒め、粗熱をとっておく。
- ② 玉ねぎの粗熱が取れたら、牛挽肉、パン粉、塩、こしょうを加え良く混ぜ、成型する。
- ③ 200℃のオーブンで10分程度焼く。
(竹串を指して透明な肉汁が出てくればOKです。)
- ④ ★の調味料を煮てソースを作り、ハンバーグにかける。

静岡牛のハンバーグ

材料(1人分)

- 静岡牛挽肉・・・50g
- 玉ねぎ・・・40g
- 乾燥パン粉・・・5g
- 塩・・・0.5g
- こしょう・・・少々
- 油・・・適量
- ★ トマトケチャップ・・・大さじ2/3
- 中濃ソース・・・小さじ1

静岡県の事業で静岡県産の牛肉が無償で提供されました。伊東市では、静岡牛100%のハンバーグの他にも、12月に静岡牛のビーフシチューの提供を予定しています。楽しみにしててください。