

献立名

鰻のハンバーグ宗像根菜ソース

城山中学校 2年6組 5班

材料(地産地消)	分量(4人分)
鰻	4匹
玉ねぎ	200g
パン粉	1/2
とま卵	1個
塩	小さじ1杯
牛乳	大さじ1/2
こしょう	1/2
青じそ(ねぎ)	2枚
大根	1/3
れんこん	1/4
ごぼう	1/3
～トマトソースにする場合～	
トマト缶	1/2
ケチャップ	大さじ3
パプリカ(赤)	1/2
パプリカ(黄)	1/2

作り方

1. 魚を細かくミンチのようにする。
2. ハンバーグの中に入れる野菜を切ってハンバーグの形にする。
3. とま卵をパン粉につける。
4. 焼く。

～ソース～

1. 大根をおろす。
2. ソースの中に入れる具材を細かく切る。
3. 混ぜる。



～トマトソースで作る場合～

1. 2は同様

3. トマトソースで煮込む。

～ソース～

1. トマト缶とケチャップを煮込む。

2. ソースにパプリカ(黄)(赤)を加える。

宗像をアピールするためのおすすめポイント

ハンバーグが「やわらかい」ので、上にのせるソースの中に多くの根菜入れることで、食感を良くしました。

調理時間

(50)分

加熱調理

茹・炒・煮
蒸・焼・揚

対象

幼児期
成長期
成人期
高齢期