



## はと麦入りハンバーグ ～りんごソースがけ～

奥州市立前沢中学校

中村 恵

### アピールポイント

前沢牛と県産豚肉のハンバーグの中に、奥州市産(衣川)のはと麦を入れて食感を楽しめるようにしました。いつも産直で利用しているりんご、玉ねぎを使ったソースで、地元のおいしさがたっぷり味わえる主菜にしました。

## ～レシピ～

### 材 料 (1人分)

★ハンバーグ		★ソース	
前沢牛ひき肉	25g	玉ねぎ	8g
県産豚ひき肉	20g	りんご	15g
はと麦	3g	油	0.8g
玉ねぎ	20g	三温糖	0.5g
パン粉	3g	水	8g
牛乳	1g	しょうゆ	1g
卵	5g	スープストック	0.8g
塩	0.3g	中濃ソース	0.4g
こしょう	0.02g	片栗粉	0.3g

### 作り方

#### ★ハンバーグ

1. 鍋に湯をわかし、はと麦を15分くらいゆでる。
2. 玉ねぎをみじん切りにする。
3. 肉、玉ねぎ、はと麦、パン粉、牛乳、卵、塩、こしょうを混ぜてこね、成形する。
4. 200℃のオーブンで15分焼く。

#### ★ソース

1. 玉ねぎをみじん切りにする。りんごは皮ごとすり下ろす。
2. 玉ねぎを油で炒める。玉ねぎが透明になるまでよく炒める。
3. すりおろしたりんご、三温糖、水を入れてこげないようにかき混ぜながら5分程度煮る。
4. しょうゆ、スープストック、中濃ソースをいれて味を調える。
5. 配缶時にかげやすいように、水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。