最終提出用

３ 組 ５ 班	献立名	鰺のチーズハンバーグ

材料（★旬の材料）		分量（４ 人分）
鯵（あじ）	★	４匹
玉ねぎ		８０ｇ
人参	☆	半分
さつまいも	☆	半分
スライスチーズ		４枚
塩コショウ		少々
トマト		２個
パン粉		４０ｇ
卵		１個
牛乳		２５cc
サラダ油		適量
キャベツ	☆	４枚

完成図

<加熱法>

茹でる
炒める
煮る
蒸す
焼く
揚げる

作り方

①アジを三枚に下ろしてミンチにする。
②人参と玉ねぎを小さくみじん切りにする。
③さつまいもを輪切りにし水にさらす。
④付け合わせのトマトはくし形切り、キャベツは千切り、スライスチーズは1/4にカットする。
⑤①と②に塩コショウを入れ、よく混ぜる。
⑥⑤を４等分にし、丸めて中央に穴を開けてスライスチーズを一人4枚（1/4が4枚）入れ、穴を作って埋めてから形を作る。
⑦フライパンを弱火で熱し、10分～15分蒸し焼きにする。
⑧ハンバーグを焼いている間にさつまいもを揚げる。
⑨皿に盛り付けて完成。

献立のおすすめポイント

ハンバーグが肉厚で、チーズが入っているので、子どももはもちろん、大人の方にもおすすめのハンバーグ。
さつまいもが、旬だったので味付けしなくても甘くて美味しい。

幼児期
成長期
成人期
高齢期