

昼食につくってみよう！給食の人気メニュー

分量はどの料理も一人分です。

パン料理

エネルギー 642kcal 野菜155g 塩分4.2g

材料・・・分量g（目安量）	作り方
<p>【ハンバーガー】</p> <p>パン・・・バーガー用パン1こ （もしくは食パン2枚）</p> <p>冷凍ハンバーグ・・・1こ</p> <p>レタス・・・1～2枚</p> <p>トマト・・・輪切りで1枚</p> <p>スライスチーズ・・・1枚</p> <p>ケチャップ・・・適量</p> <p>マヨネーズ・・・適量</p> <p>【コンソメスープ】</p> <p>ベーコン・・・1枚</p> <p>たまねぎ・・・30g</p> <p>にんじん・・・10g（1/10こ）</p> <p>じゃがいも・・・25g（1/5こ）</p> <p>コーン・・・10g</p> <p>しめじ・・・10g</p> <p>パセリ・・・みじん切り少々 （ドライパセリでもよい）</p> <p>A { コンソメ・・・1.4g～2g 薄口しょうゆ・・・2g（大さじ1/3） こしょう・・・少々（0.02g）</p> <p>水・・・200ml</p>	<p>【ハンバーガー】</p> <p>①ロールパンであれば、横に切れ目をいれる。食パンであれば、2枚用意する。</p> <p>②冷凍ハンバーグは、焼くか電子レンジで加熱する。</p> <p>③レタスは洗っておき、トマトは洗って輪切りにする。</p> <p>④パンに②のハンバーグ、③のレタスとトマト、スライスチーズをのせ、ケチャップとマヨネーズをはさむ。</p> <p>【コンソメスープ】</p> <p>①ベーコンは、1cmに切っておく。</p> <p>②たまねぎはスライス、にんじんはいちょう切り、じゃがいもは一口程度に切り、しめじは根元を切っておく。</p> <p>③鍋に分量の水を入れ、②のたまねぎ・にんじん・じゃがいもを入れて煮る。</p> <p>④③が火が通ったら、コーン・しめじを入れ、調味料Aを加えてさらに煮る。</p> <p>⑤味見をして、味を調べ、パセリを入れてできあがり。</p> <p>※味が薄いと感じたら、コンソメを足し、濃いと感じたら水を足しましょう。給食の塩分を思い出して作ってくださいね。</p>