

材料	2人分	料理の特徴
材料名	分量(g)	骨を取り除いてあるので、お子様にも食べやすいハンバーグです。
銀鮭	2切	
玉ねぎ	20g	<h2 style="color: #FF00FF;">鮭のチーズハンバーグ</h2> 
プロセスチーズ	16g	
パン粉	10g	
牛乳	20ml	
しょうゆ	大さじ1	
こしょう	少々	
サラダ油	適量	
お好みの添え野菜	適量	
(ソース)		
ケチャップ	大さじ4	
マヨネーズ	大さじ2	
作り方		
<p>①鮭の骨を抜き、皮を取り粗みじんに切る。</p> <p>②玉ねぎはみじん切りに、チーズは1cm角に切る。</p> <p>③ボールにパン粉と牛乳を入れ、①、②としょうゆ、こしょうを加え混ぜ、平たく丸める。</p> <p>④フライパンに油をしき、③を焼く。</p> <p>⑤ソースを混ぜ合わせる。</p> <p>⑥皿に添え野菜と共に盛り付け、ソースを添える。</p>		
平成24年度第2回学校給食調理実技講習会にて実施したメニューです。		
調理のポイント	粗みじん切りの加減で食感が変わります。焼き工程では焦げやすいので、ゆっくり中まで火を通して下さい。	