



オープンメンチカツサンド



材料(子供 5 人分)

豚もも挽肉	250 g
キャベツ	50 g
玉ねぎ	130 g
油	4 g (小さじ 1)
生パン粉	20 g (1/2 カップ)
塩	少々
こしょう	少々
生パン粉	20 g (1/2 カップ)
オリーブ油	15 g (大さじ 1 強)
ケチャップ	15 g (大さじ 1)
ソース	5 g (小さじ 1 弱)
アルミカップ	5 枚
バンズパン	5 個

つくり方

ケチャップとソースは合わせておく。
 キャベツと玉ねぎをみじん切りにする。
 フライパンに油をひき、 を炒め、冷ましておく。
 豚もも挽肉と と生パン粉、塩、こしょうを加えて練り混ぜる。
 粘りが出るまで練り混ぜたら 5 等分に分け、中の空気を抜いてハンバーグ形に成形し、アルミカップに詰める。
 ボールに★を入れて合わせたら にかける。
 200 に予熱したオーブンで 20 分焼き、 をかけ、切り込みを入れたバンズパンにはさむ。

オーブンの温度・時間は、機種によって異なります。子供 5 人分は大人 2 人子供 1 人分を想定しています。保育園では野菜が苦手なお子さんでも食べやすいように野菜を炒めてから肉に混ぜ、作っています。