

# ハンバーグの調理

献立	材料	分量(1人)	分量(人)	主に含まれる食品群に○をつけよう						
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	その他
ハンバーグ	合いびき肉									
	たまねぎ									
	バター									
	生パン粉									
	牛乳									
	卵									
	塩									
	こしょう									
	ナツメグ									
	油									
	ウスターソース									
	トマトケチャップ									

☆作り方をまとめよう

- 1 たまねぎを( )にし、( )でいためる【火加減は( )火】
- 2 パン粉を( )にひたす。
- 3 ボウルにひき肉、( )を入れ、( )がでるまでよく混ぜる。  
( ) 1のたまねぎと2のパン粉、( )、こしょう(香辛料)の順に入れ、さらに混ぜる。
- 4 形を( )に整える\*厚さ 1.5cm くらい。 中央を( )。  
\*形を絵に描こう
- 5 こげ色がつくまで( )火、( )して同じように焼き、( )をして( )  
火で5~6分焼く。  
竹ぐしをさして、( )な汁が出れば焼き上がり。
- 6 ハンバーグステーキを盛り付けて( )をかける。つけあわせも盛り付ける

★調理に必要なポイントをメモしよう。

年 組 番 氏名

# ハンバーグの調理

献立	材料	分量(1人)	分量(人)	主に含まれる食品群に○をつけよう						
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	その他
ハンバーグ	合いびき肉			○						
	たまねぎ						○			
	バター								○	
	生パン粉							○		
	牛乳				○					
	卵			○						
	塩									○
	こしょう									○
	ナツメグ									○
	油									○
	ウスターソース									○
	トマトケチャップ						○			

☆作り方をまとめよう

**1** たまねぎを（ **みじん切り** ）にし、（ **バター** ）でいためる【火加減は（ **弱** ）火】

**2** パン粉を（ **牛乳** ）にひたす。 ※または、水

**3** ボウルにひき肉、（ **塩** ）を入れ、（ **粘り** ）がでるまでよく混ぜる。  
（ **冷ました** ）1のたまねぎと2のパン粉、（ **卵** ）、こしょう(香辛料)の順に入れ、さらに混ぜる。

**4** 形を（ **小判型** ）に整える\*厚さ 1.5cm くらい。 中央を（ **くぼませる** ）。  
\*形を絵に描こう



**5** こげ色がつくまで（ **強** ）火、（ **裏がえ** ）して同じように焼き、（ **ふた** ）をして（ **弱** ）火で5～6分焼く。  
竹ぐしをさして、（ **透明** ）な汁が出れば焼き上がり。

**6** ハンバーグステーキを盛り付けて（ **ソース** ）をかける。つけあわせも盛り付ける

★調理に必要なポイントをメモしよう。

年 組 番 氏名