

いろいろソース(ハンバーグ)

【材料 4人分】

たまねぎ	中1/4個
赤パプリカ	20g
黄パプリカ	20g
しょうゆ	大さじ1と1/2
さとう	大さじ2
レモン果汁	小さじ2
いため油	少量



【作り方】

- ① たまねぎの皮をむき、薄くスライスにする。
- ② 赤パプリカと黄パプリカは種をとり、1cm程度の角切りにする。
- ③ 鍋を熱し、いため油をひき、たまねぎ、赤パプリカ、黄パプリカをいためる。
- ④ 野菜がしんないしたら、しょうゆとさとうを加え、味をととのえる。
- ⑤ 火を消し、最後にレモン果汁を加えて、よく混ぜ合わせる。

給食では、焼いたハンバーグにかけていただきました。ハンバーグだけでなく、鶏肉や魚を焼いたものにトッピングしてみてもきれいに仕上がります。いつもと違う味わいを楽しむことができますので、ご家庭でもぜひ作ってみてください。

調味料は、ご家族の好みに合わせて調整してください。

*レモン果汁は、煮立ててしまうと苦味が増しますので、ご注意ください。