

残りご飯のハンバーグ風おやき



栄養価 ■エネルギー236kcal ■たんぱく質 3.6g ■脂質 4.3g ■塩分 0.7g

作り方

材料(1個分)

・ご飯	お茶碗半分
・じゃがいも(中)	1個
・油	小さじ1杯
＜ソースの材料＞	
・ウスターソース	小さじ1杯
・トマトケチャップ	小さじ1杯
・砂糖	少々

献立のヒント

野菜とウインナーのコンソメスープ、残りご飯のハンバーグ風おやき、果物



簡単に作れるから、おやつや朝食におすすめだよ♪

- ① じゃがいもの皮をむき、水にさらします。
- ② ボールに冷めたご飯を入れ、じゃがいもをすりおろします。
- ③ ②をよく混ぜて、小判型にします。(お好みで、炒めた野菜やミックスベジタブルを入れてもおいしいです。)
- ④ あたためたフライパンに、油を入れ(バターでも可)、③を焦げめがつくまで焼きます。
- ⑤ ボールにソースの材料を入れ、混ぜ合わせます。
- ⑥ 焼けた④をお皿にのせ、⑤のソースをかけて出来上がりです。