

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

材料(1個分)

- | | |
|------------|-------|
| • ご飯 | お茶碗半分 |
| • ジャがいも(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♪



作り方

- ① ジャがいもの皮をむき、水にさらします。
- ② ボールに冷めたご飯を入れ、ジャ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。