

～ ピザバーグ ～



材 料	分 量 (幼児)		作 り 方
	1人分	作りやすい分量(10人分)	
豚ひき肉	50g	500g	① 玉ねぎはみじん切りにする。赤ピーマン・ピーマンは種をとり細切りにし、サッとゆでておく。 ② スキムミルクを水に溶かし、そこにパン粉を浸しておく。 ☆ スキムミルクと水は、牛乳(水と同分量)で代用可 ③ ボールに豚ひき肉・玉ねぎ・塩・こしょうを加えて粘りが出るまでよく混ぜたら、溶き卵、②のスキムミルクに浸したパン粉の順に加えて、さらに混ぜる。 ④ ③のハンバーグの種を小判型に丸め、中央をくぼませる。 ⑤ 油を熱したフライパンに、④を並べ、強火で焼く。焼き色がついたら裏返し、蓋をして、弱火で中に火が通るまで焼く。 ⑥ 赤ピーマン・ピーマン・ケチャップを混ぜ、⑤の上ののせ、その上から、とろけるチーズをちらし、チーズが溶けるまで蓋をして焼く。
玉ねぎ	15g	1コ	
塩	0.2g	小さじ1/3	
こしょう	0.01g	少々	
卵	5g	Mサイズ 1コ	
スキムミルク	3g	30g	
水	5ml	50ml	
パン粉	3g	30g	
サラダ油		適宜	
ケチャップ	3g	大さじ2	
赤ピーマン	10g	1/2コ	
ピーマン	5g	2コ	
とろけるチーズ	10g	100g	

まとめて作る場合は…オーブンを使えば、ハンバーグ種を一つ一つ丸める手間が省けます。

クッキングシートをしいた天板に、ハンバーグの種をしきつめて10分程焼いたら一旦取り出し、⑥と同様にして再び焼きます。焼き上がったら、1人分に切り分けて、できあがり！

※ 写真は、オーブンで焼いたもの

～ ピーマンの苦味をやわらげて 食べやすくするためのポイント！ ～

① 切り方

ピーマンの繊維に対して垂直に切ると、苦味成分が中にこもらず、味がマイルドになります。また、繊維を断ち切るのので、かみ切りやすくなります。

② 調理方法

ピーマンは、加熱することで、独特のにおいや苦味がやわらぎます。なので、サッとゆでてから料理に取り入れると、さらに食べやすくなります。

