主菜ー焼き物 i-16

照り焼きハンバーグ

材　料	分量(g)
嶺北ハンバーグ	80.00
しょうゆ(濃口)	5.00
みりん	5.00
三温(花見糖)	3.50
でん粉	0.80
水	15.00

エネルギー(kcal)	187
たんぱく質(g)	12.1
脂質(g)	9.9
カルシウム(mg)	1
鉄(mg)	0.1
VA(μg)	0
VB1(mg)	0
VB2(mg)	0.01
塩分(g)	0.7
食物繊維(g)	0

MEMO

作り方

① ハンバーグをオーブンで焼く。

② しょうゆ・みりん・三温糖・水を沸かし，水溶きでん粉を入れよく混ぜて，たれをつくる。

③ ハンバーグにたれをかける。

☆ オーブンは，あらかじめ200℃位に余熱しておく。