

稲中ランチタイム通信

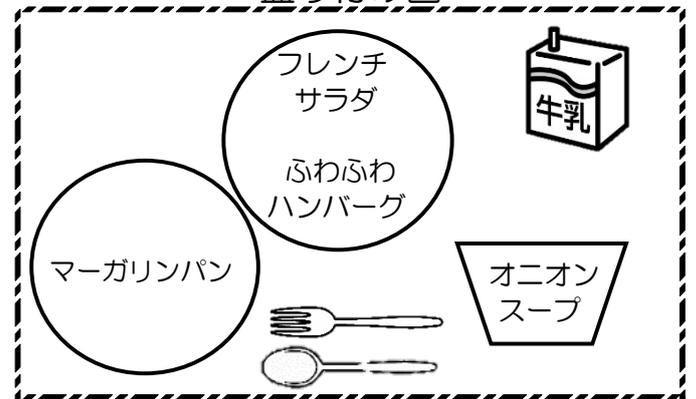
10月21日(月)

盛り付け図



今日の献立

マーガリンパン
ふわふわハンバーグ
フレンチサラダ
オニオンスープ
牛乳



『ハンバーグ』について

今日は1年3組からリクエストがあったハンバーグです。

ハンバーグは、ドイツ生まれの肉料理です。18世紀ごろに、ドイツの
港町ハンブルクで人気があったタルタルステーキがもとになっています。
ハンブルク地方からアメリカに移民したドイツ人によってアメリカに
伝わり「ハンブルク風ステーキ（ハンバーグ）」と呼ばれるようになりました。日本で一般的に食べられるようになったのは、1950年頃だと言われています。比較的安いひき肉で作れることや、豪華に見えること、柔らかくて食べやすいことなどから、日本の食卓に浸透しました。

先生からの食育コメント

日本のハンバーグの特徴は、刻んだ玉ねぎやパン粉などのつなぎを入れて
作ることです。肉の量を減らすことができ、つなぎが入ることでジューシーで
柔らかく仕上がります。今日は、つなぎに豆腐を加え、ヘルシーに仕上げました。
今日の献立はマーガリンパンと組み合わせたので、パンに挟んで、ハンバーガー
にしても美味しく食べられると思います。