主菜ー揚げ物 k-39

照り焼きハンバーグ

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

エネルギー(kcal)	233
たんぱく質(g)	12.1
脂質(g)	14.9
カルシウム(mg)	1
鉄(mg)	0.1
VA(μg)	0
VB(mg)	0
VB2(mg)	0.01
塩分(g)	0.9
食物繊維(g)	0

MEMO

作り方

① ハンバーグを180℃の油で揚げる。

② 調味料を沸かし，水溶きでん粉を少しずつ入れながらよく混ぜ，たれを作る。

③ ハンバーグにたれをからめる。