

10月2日1年生



ハンバーグ
いんげんのソテー
野菜スープ、ごはん



【ハンバーグ・いんげんのソテー】

<材料・2人分>

◎合い挽き肉 150g ◎玉ねぎ 1/4個 ◎バター 大さじ1/2 ◎生パン粉 大さじ1・1/2

◎牛乳 大さじ1 ◎卵 1/2個 ◎塩 小さじ1/4 ◎胡椒 少々

◎サラダ油 適量 ◎インゲン 10本 ◎コーン 適量

〔A〕トマトケチャップ大さじ2 ◎ウスターソース 大さじ1・1/2 ◎バター 大さじ1/2

<作り方>

①玉ねぎをみじん切りにする。フライパンを熱しバターを入れ、玉ねぎを炒める。

玉ねぎに火が通り、しんなりしてきたら、火を止めて冷ます。

②ボウルに挽き肉、牛乳で湿らせたパン粉・冷ました玉ねぎ・卵・塩・胡椒を入れ、粘りが出るまでしっかりこねる。

③ハンバーグのたねができたなら、等分し1個分ずつ取り、両手でキャッチボールをするようにして中の空気を抜く。

小判型に整え、中央をくぼませる。

④ フライパンに油を熱し、ハンバーグのくぼませた方を上にして並べ、強火で焼く。

⑤ 両面に焼き色が付いたら、弱火にして蓋をする。竹串を刺して、肉汁が透明になったら焼き上がり。

⑥ ハンバーグを焼いた後のフライパンの余分な油を捨て、〔A〕のトマトケチャップとウスターソースを入れて、少し煮詰める。最後にバターを加えて、手早く混ぜソースを仕上げる。

⑦ 付け合わせのインゲンは、筋を採り、さっと下茹でしたら、塩コショウで軽く炒める。

コーンも同じく塩コショウで炒める。

【野菜スープ】

<材料・2人分>

◎人参 1/6本 ◎玉ねぎ 1/6個 ◎キャベツ 1枚 ◎ベーコン 1枚 ◎ブイヨン 300cc

◎塩コショウ 少々

<作り方>

① ベーコンは短冊に、玉ねぎ、人参は薄切りにする。キャベツは1cm幅のざく切りにする。

② 鍋にコンソメ・水を入れ火にかけ、沸騰したらベーコン・野菜を入れる。

③ 野菜が柔らかくなったら、塩コショウで味を整える。