



5月27日 2年生



## 佐世保バーガー コールスローサラダ コンソメスープ

### 【佐世保バーガー】

<材料・2人分>

◎合いびき肉 100g ◎卵（ハンバーグ用）1/4個 ◎玉ねぎ 1/4個  
◎パン粉 大さじ1/2 ◎牛乳 大さじ1/2 ◎ベーコン 1枚 ◎卵 1個  
◎チーズ2枚 ◎レタス 適量 ◎トマト 2枚 ◎マヨネーズ 適量 ◎練乳 適量  
◎ケチャップ 適量 ◎塩・こしょう 適量 ◎サラダ油 適量 ◎パン 2個

<作り方>

- ① 玉ねぎをみじん切りにし、しんなりするまで炒めたあと、冷ます。パン粉は牛乳に浸しておく。
- ② ボウルに合いびき肉、玉ねぎ、パン粉、卵、塩、こしょうを入れて、粘りが出るまでしっかりこねる。
- ③ ハンバーグのタネができたら、中の空気をぬいて、形をつくり、フライパンで焼く。
- ④ スクラブルエッグを作る。ベーコンはフライパンで焼く。トマトは薄切りにし、レタスはちぎっておく。
- ⑤ マヨネーズに練乳をまぜ、マヨネーズソースを作る。
- ⑥ トーストしたパンに、具をのせ、マヨネーズソース、ケチャップをかける。

### 【コールスローサラダ】

<材料・2人分>

◎キャベツ 4枚 ◎人参 1/4本 ◎コーン 適量 ◎玉ねぎ 10g  
◎酢 小さじ2 ◎サラダ油 小さじ1 ◎砂糖 大さじ1 ◎塩 少々  
◎黒コショウ 少々

<作り方>

- ① キャベツは5~8mmくらいの太目の千切りにする。人参は2~3mmくらいに千切りにする。
- ② ①に熱湯をかけ、そのまま置いて水気を切る。
- ③ すりおろした玉ねぎと調味料を合わせてドレッシングを作る。
- ④ 調味料と②、コーンを和え、味を見て、塩、コショウで調節する。しばらく置いて味をなじませる。

### 【コンソメスープ】

<材料・2人分>

◎人参 1/6本 ◎玉ねぎ 1/6個 ◎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1cm幅に切り、玉ねぎは薄切り、人参は細切りにする。
- 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。