



6月30日 1年生



ハンバーグ インゲンのソテー コンソメスープ ご飯

【ハンバーグ】

<材料・2人分>

- ◎合びき肉 160g ◎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 ◎こしょう 少々 ◎サラダ油 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
◎インゲン 6本 ◎コーン 適量

<作り方>

- ① 玉ねぎはみじん切りにする。フライパンを熱しバターを入れて、玉ねぎを炒める。玉ねぎに火が通ってしんなりしてきたら、火を止めて冷ます。
- ② ボウルにひき肉、牛乳で湿らせたパン粉、冷ました玉ねぎ、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 ハンバーグのたねができたなら、等分し1個分ずつ取って、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て、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 両面に焼き色がついたら、弱火にしてふたをする。竹串をさして、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あとのフライパンの余分な油は捨て、【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、さっと下茹でをしたら、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。

【コンソメスープ】

<材料・2人分>

- ◎人参 1/6本 ◎玉ねぎ 1/4個 ◎ベーコン 1枚 ◎ブイヨン 300cc
◎塩・コショウ 少々

<作り方>

- ① ベーコンは短冊切り、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。