



1月19日 1年生



豆腐と人参のハンバーグ コンソメスープ おいものカップケーキ

【豆腐と人参のハンバーグ】

<材料・2人分>

◎豚ひき肉 60g ◎人参 1/2本 ◎玉ねぎ 1/3個 ◎豆腐 1/4丁 ◎卵 1/2個 ◎パン粉 20g
◎バター 4g ◎粉チーズ 少々 ◎ガーリックパウダー、ナツメグ 各適宜 ◎塩、コショウ、サラダ油 適量
◎ケチャップ 小さじ2 ◎とんかつソース 小さじ2 ◎バター 小1 ◎しょうゆ 小1 ◎みりん 小1
<付け合せ>ブロッコリー1/8株 ◎ミニトマト 4個 ◎人参1/8本

<作り方>

- ① 豆腐は軽く水切りし、玉ねぎはみじん切りにし、人参はすりおろす。
- ② 玉ねぎをバターで炒め、色が透き通ってきたら、すりおろした人参を加えてさらに炒め、火からおろして冷ましておく。
- ③ ボウルに卵、軽く水気を切った豆腐、パン粉、粉チーズ、ガーリックパウダー、ナツメグ、塩、コショウを入れ、よく混ぜ合わせたら豚ひき肉を加え、全体がよく混ざるまでしっかりこねる。
- ④ ハンバーグの種の中の空気を抜いて成型に形を整えます。
- ⑤ サラダ油をフライパンに熱し、ハンバーグを入れて肉汁が透明になるまでしっかり火を通す。
- ⑥ 肉汁の残ったフライパンにソースの材料をすべて入れて煮詰め、ハンバーグにかける。
- ⑦ 付け合せの人参、ブロッコリーは、茹でてハンバーグに添える。

【コンソメスープ】

<材料・2人分>

◎玉ねぎ 1/4個 ◎人参 1/4本 ◎ベーコン 1枚 ◎キャベツ 1/2枚
◎キャベツ 1/2枚 ◎サラダ油 適量 ◎コンソメ 適量 ◎塩コショウ 少々

<作り方>

- ① 玉ねぎは薄切り、人参は千切り、キャベツは1cm幅に切る。
- ② 鍋にサラダ油を熱し、ベーコンを炒める。次に、玉ねぎ、人参を炒め、最後にキャベツを加える。
- ③ 水を加え、コンソメ、塩コショウで味を整える。

【おいものカップケーキ】

<材料・2人分>

◎さつまいも 1/5本 ◎卵 1/3個 ◎ホットケーキミックス 66g ◎牛乳 大2 ◎バター 20g
◎ごま 適量 ◎ハチミツ 大2

<作り方>

- ① いもは蒸して、半分に分けて、半分はペースト状にして、ハチミツを加えておく。半分はブロック状にしておく。
- ② ボウルに溶き卵、牛乳、ペースト状のいも、溶かしバターを加えよく混ぜる。
- ③ さらにホットケーキミックスを加え、粉っぽさがなくなるまでざっくりと混ぜ、生地を作る。
- ④ 出来上がった生地を1/3くらいまで流し入れ、ブロック上のいもを埋めこんで、上から残りの生地を流し入れる。
- ⑤ 180℃に温めたオーブンで、20分ほど焼く。