



2月1日 1年生



チーズインハンバーグ ミルクスープ アップルゼリージュース ご飯

【チーズインハンバーグ】

<材料・2人分>

◎ひき肉 200g ◎玉ねぎ 半分 ◎チーズ 4個 ◎パン粉 適量 ◎牛乳 適量 ◎卵 適量
◎塩 一つまみ ◎こしょう 少々 ◎水 適量 ◎ケチャップ 適量

<作り方>

- ① ひき肉に塩とこしょうを入れ、白っぽく粘りが出るまでこねる。玉ねぎはみじん切りにし、しんなりするまで炒める。
- ② パン粉に牛乳を入れ、ふやかし、玉ねぎ、卵とともに①に加える。
- ③ チーズを真ん中に包んで、好きな形に整える。
- ④ 温めたフライパンにサラダ油をひき、中火で両面焼き色がつくまで焼く。
水を少し入れ、蓋をし、蒸し焼きにしたら完成。お皿に盛って、ケチャップをかける。

【ミルクスープ】

<材料・2人分>

◎木綿豆腐 1/3丁 ◎干しシイタケ 1枚 ◎大根 1.5cm ◎人参 1.5cm ◎ベーコン 1枚
◎ごぼう1/6本 ◎青ねぎ 1本 ◎オリーブ油 大さじ1 ◎だし汁 350cc ◎酒 大さじ1・1/2
◎味噌 20g ◎牛乳 150cc ◎塩 小さじ1/6 ◎カレー粉 大さじ1/3

<作り方>

- ① 豆腐は水切りをし、手で大きめにちぎっておく。干しいたけは戻し、薄切りにする。
- ② 大根、人参、ベーコンは千切りにし、ごぼうは皮むき器でささがきにして、酢水にさらしておく。ねぎは小口切りにする。
- ③ 鍋にオリーブオイルを入れて中火にかけ、豆腐、椎茸、大根、人参、ベーコンを加えて軽く炒め、だし汁、酒、味噌を加えて強火で煮る。
- ④ あくをすくい、牛乳を加えて火を通し、塩、カレー粉で味をととのえる。最後にねぎを加える。

【アップルゼリージュース】

<材料・2人分>

◎リンゴジュース 300cc ◎粉ゼラチン 小さじ1・1/2 ◎冷水 大さじ3 ◎はちみつ 大さじ2

<作り方>

- ① 粉ゼラチンを分量の冷水で混ぜ、ふやかし、はちみつを加えて電子レンジに30秒~1分かけて混ぜ、ゼラチンを溶かす。
- ② ①が熱いうちにリンゴジュースを加え、よく混ぜてバットにうつし、冷蔵庫で固める。
スプーンでグラスにすくい入れる。