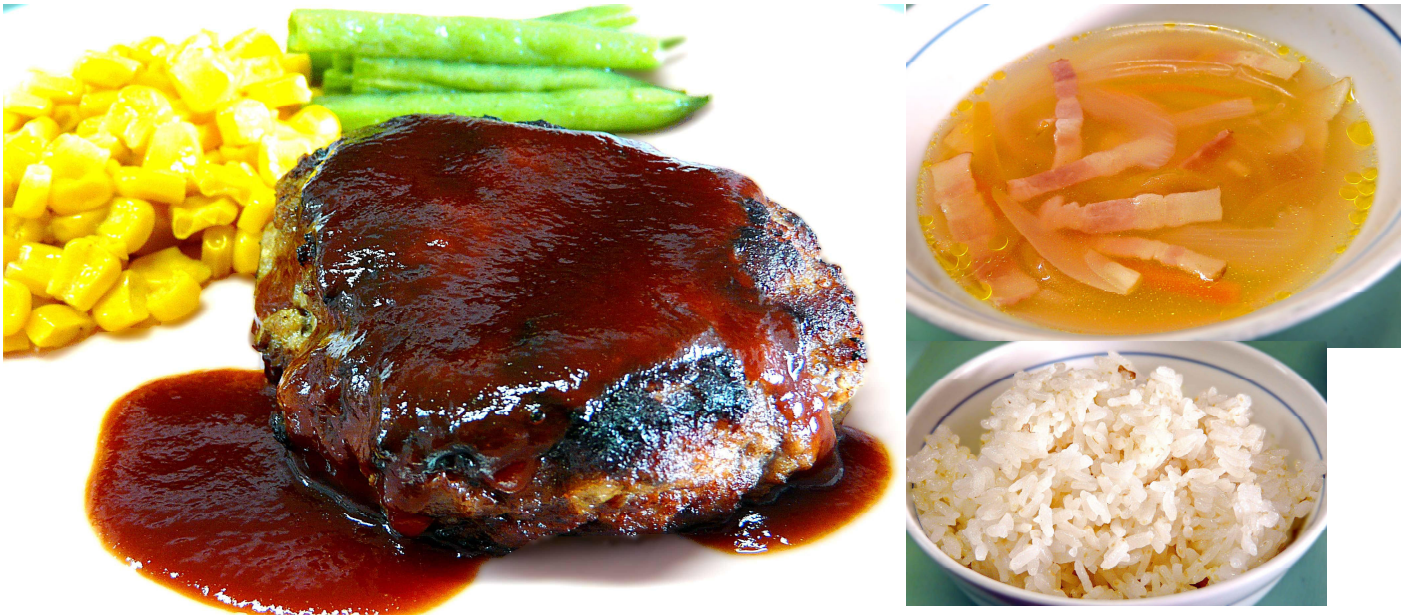




5月24日 1年生



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 ◎塩 小さじ1/4 ◎たまねぎ 1/4個 ◎バター 大さじ1/2
◎パン粉 大さじ1・1/2 ◎牛乳 大さじ1 ◎卵 1/2個 ◎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 ◎塩、こしょう 適量

<作り方>

- ① たま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、たまねぎを炒める。
たま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、塩を入れて粘りが出るまでしっかりこねる。
牛乳で湿らせたパン粉、冷ましたたまねぎ、卵、こしょうを入れて、再度しっかりこねる。
- ③ ハンバーグのたねができたら、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、塩こしょうで軽く炒める。
コーンも同じく塩こしょうで炒める。

【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
◎丼鍋 伊 300cc ◎塩こしょう 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 鍋にチキンブイヨン、水を入れ火にかけ、沸騰したらベーコン、人参、玉ねぎを入れる。
- ③ 野菜が柔らかくなったら、塩こしょうで味を調える。