



2月28日 1年生



煮込みハンバーグ チキンライス わかめスープ

【煮込みハンバーグ】

<材料・2人分>

◎合びき肉 160g ◎玉ねぎ 1/4個 ◎バター 大さじ1/2 ◎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◎バター 適量 ◎ピザ用チーズ 適量
◎ブロッコリー 1/8本 ◎トマト 1/2個
〔A〕◎玉ねぎ 1/4個 ◎しめじ 50g ◎ウスターソース 小さじ2 ◎ケチャップ 小さじ2・1/2 ◎オスターソース 小さじ1・1/2
◎水 125cc ◎ローリエ 1/2枚

<作り方>

- ① ボウルにひき肉、牛乳で湿らせたパン粉、みじん切りにした玉ねぎ、卵、塩、コショウを入れて、粘りがでるまでしっかりこねる。
- ② ハンバーグのたねができたら、等分し1個ずつ取って、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。
- ③ 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。両面に焼き色がついたら、いったん皿に取り出す。
- ④ ハンバーグを焼いたあとのフライパンに〔A〕の薄切りにした玉ねぎとしめじを入れ、玉ねぎがしんなりするまで炒める。
- ⑤ さらに〔A〕の残りの材料をすべて入れ、煮立ったら③のハンバーグをフライパンに戻す。蓋をして中火で7分ほど煮込み、ハンバーグをひっくり返して弱火で7分煮込み、バターを加える。火を止めてチーズを散らして再度蓋をし、余熱でチーズを溶かして出来上がり。
- ⑥ 付け合わせのブロッコリーは、下茹でをし、トマトはくし形に切り、盛り付ける。〔A〕の調味料でかけダレを作る。

【チキンライス】

<材料・2人分>

◎米 2合 ◎鶏肉 100g ◎玉ねぎ 1個 ◎水 3カップ ◎塩 小さじ1 ◎スープのもと 小2
◎ケチャップ 大さじ4 ◎バター 30g ◎塩こしょう適量

<作り方>

- ① 米を研ぎ、炊飯器に入れて気持ち少なめの水加減にする。
- ② 鶏肉と玉ねぎは1センチ角に切っておく。
- ③ 材料をすべて入れ、スイッチを入れる。
- ④ 炊きあがったら、蒸らし、混ぜる。塩、こしょうで味を調える。

【わかめスープ】

<材料・2人分>

◎乾燥わかめ 大さじ1 ◎ゴマ油 少々 ◎ごま 少々 ◎塩 少々
〔A〕◎水 600cc ◎鶏ガラスープの素 小さじ4 ◎酒 大さじ1 ◎薄口醤油 大さじ1/2

<作り方>

- ① 乾燥わかめは、水で戻しておく。
- ② 鍋に〔A〕入れて沸騰させる。
- ③ 水気を取ったわかめを加えてごまを加え、ゴマ油を垂らす。