１１月６日　１年生

煮込みハンバーグ　グリーンサラダ　ご飯

【煮込みハンバーグ】

＜材料・２人分＞

◎合びき肉　160ｇ　◎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　◎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
◎じゃがいも　１/２個　◎インゲン　４本
〔A〕◎たまねぎ　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
◎ｵｲｽﾀｰｿｰｽ　小さじ1・1/2　◎水　125cc　◎ローリエ　1/2枚

＜作　り　方＞

① ﾎﾞｳﾙにひき肉、牛乳で湿らせたﾊﾟﾝ粉、みじん切りにしたたまねぎ、卵、塩、こしょうを入れて、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。
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 付け合わせのインゲンとじゃがいもは、下茹でをし盛り付ける。

【グリーンサラダ】

＜材料・２人分＞

◎トマト　1/2個　◎レタス　2枚　◎キュウリ　1/4本　◎酢　大さじ1　◎サラダ油　大さじ1　◎しょうゆ　大さじ1
◎砂糖　大さじ1/2

＜作　り　方＞

① トマトは1.5ｃｍの角切り、キュウリは輪切りにし、レタスは適当な大きさにちぎる。
② ドレッシングの材料を合わせ、①の野菜と混ぜ合わせる。