



5月21日 1年生



ハンバーグ コンソメスープ ごはん

【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
- ◎インゲン 6本 ◎コーン 適量 ◎塩、こしょう 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

<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とこねる。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、再度しっかりとこねる。
- ③ ハンバーグのたねができるたら、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、筋を探り、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 ◎キンブイヨン 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。