



2月4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  
〔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   ジャがいも1/4個   レタス1/8個   ベーコン1枚  
丼汁 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、ジャがいも、人参はいちょう切りにする。レタスはざく切りにする。
- ② 鍋にチキンブイヨン、水を入れ火にかけ、ベーコン、人参、玉ねぎ、ジャがいもを入れる。
- ③ 野菜が柔らかくなったら、レタスを加え、塩こしょうで味を調える。