



3月17日

1年生



煮込みハンバーグ グリーンサラダ ごはん

【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なら、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。