

11月4日1年生



ハンバーグ
コーンポタージュ
ごはん、牛乳プリン



【ハンバーグ】

<材料・2人分> ◎合びき肉 150g ◎たまねぎ 1/4個 ◎バター 大さじ1/2
◎生パン粉 大さじ1・1/2 ◎牛乳 大さじ1 ◎卵 1/2個 ◎人参 1/6本 ◎ピーマン 1/2個
◎塩 小さじ1/4 ◎こしょう 少々 ◎サラダ油 適量 ◎インゲン 10本
【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 ポウルにひき肉、牛乳で湿らせたパン粉、冷ましたたまねぎ、みじん切りにした人参、ピーマン、卵、塩、こしょうを入れて、粘りがでるまでしっかりこねる。
- 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、弱火にして蓋をする。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、塩コショウで軽く炒める。

【粉ふきいも】

<材料・2人分> ◎ジャガイモ 100g ◎パセリ 少々 ◎塩・コショウ 少々

<作り方>

- ① ジャガイモの皮をむき、1/4~1/8の大きさに切る。
- ② 鍋に水とじゃがいもを入れて、湯を沸かす。
- ③ じゃがいもが煮えたら、水を捨て、鍋を左右に細かく振る。
- ④ 塩、コショウ、細かく刻んだパセリを加える。

【牛乳プリン】

<材料・2人分> ◎牛乳 175cc ◎粉ゼラチン 2.5g ◎砂糖 大さじ1・1/2 ◎さくらんぼ 適量
◎バニラエッセンス 少々

<作り方>

- ① 鍋に牛乳の分量100ccと砂糖を入れて、中火にかける。砂糖が溶けたら火を止めて水にふやかしたゼラチンを入れて溶かす。
- ② 残りの牛乳とバニラエッセンスを加えて、粗熱をとったら冷蔵庫で冷やす。

【コーンポタージュ】

<材料・2人分> ◎クリームコーン缶 200g ◎牛乳 50cc ◎生クリーム 25cc ◎湯 200cc
◎チキンブイヨン 1個 ◎バター 大さじ3/4 ◎小麦粉 大さじ1 ◎ローリエ 1/2枚

【A】 ◎塩 少々 ◎こしょう 少々 ◎ナツメグ 少々 ◎クルトン 適量 ◎パセリ 適量

<作り方>

- ① 鍋にバター大さじ1/2を溶かし、小麦粉を入れて弱火で炒める。
- ② 鍋を火からおろし、湯とチキンブイヨンを砕き入れ、ルーをのぼし火にかける。ローリエを加えて、よく混ぜながらひと煮立ちさせてとろみをつける。
- ③ クリームコーンを加えて【A】で調味し、残りのバターと生クリームを加える。器に盛り、パセリのみじん切りとクルトンを入れる。