

「ハンバーグ、オニオンスープ、ターメリックライス」

平成27年3月13日（金）



ハンバーグ

< 材 料 >		4 人 分
・合挽き肉		350 g
・玉ねぎ		小 1 個
・パン粉		40 g
・牛乳		50cc 強
・卵		1 個
・塩		適量
・黒粗挽きコショウ		適量
・オールスパイス		適量
・ナツメグ		適量
・バター		適量
・サラダ油		適量
・ソース	ウスターソース	適量

	ケチャップ	適量
・つけ合わせ	じゃがいも	1個
	人参	1本
	ほうれん草	1束

作り方

<ハンバーグ>

- ①パン粉に牛乳をかけしんなりさせる。
- ②玉ねぎをみじん切りにして、フライパンにサラダ油を敷きしんなりするまでゆっくり炒め冷ます。
- ③ボールに冷ました玉ねぎ、①のパン粉、合挽き肉、卵、調味料（塩、黒粗挽きコショウ、オールスパイス、ナツメグ）を入れねばりが出るまで手でこねる。
- ④4等分にして丸め空気を抜き楕円形の形に作り、真ん中をくぼませる。
- ⑤フライパンにバターとサラダ油を入れ、両面を色良く焼く。
- ⑥ハンバーグが焼きあがったら、フライパンから取り出し皿に盛る。
- ⑦フライパンに残った油にウスターソースとケチャップを入れ混ぜあわせソースを作り、ハンバーグにかける。

<つけ合わせ>

- ①じゃがいもを8本になるようにスティック状に切る。
- ②人参を8切れに輪切りに切る。
- ③じゃがいもを茹で、フライパンにサラダ油を敷き、塩・コショウでソテーする。
- ④人参を茹で、フライパンに少量の水と砂糖でからめバターを入れグラッセにする。
- ⑤ほうれん草を4cm位の長さに切りさっと茹で、フライパンにバターを敷き塩・コショウでソテーする。

オニオンスープ

< 材 料 >	4人分
・玉ねぎ	1個
・スープの素	適量
・塩	適量
・コショウ	適量
・水	600cc
・食パン	1枚

- ・バター 適量
- ・パセリ 適量

作 り 方

① 玉ねぎをスライスして、フライパンにサラダ油を敷き、色づくまでゆっくり炒める。

② 水に玉ねぎ、スープの素を入れ、煮だったら塩、コショウで味を整える。

<クルトン>

① 食パン8枚切りを耳を切り落とし、1cm角に切る。

② オーブン皿に、切った食パンをのせ、上に粉チーズをふりオーブンで色づくまで焼く。

③ オニオンスープを器に盛り上にオーブンで焼いたクルトンを2～3個添えて、パセリのみじん切りを振る。

<アレンジとして卵を入れる場合>

出来あがったオニオンスープを沸騰させたところに、とき卵をまわし入れる。

ターメリックライス

- < 材 料 > 4分
- ・米 3合
 - ・ターメリック 小さじ1/8～
 - ・バター 小さじ1
 - ・水 適量

作 り 方

① 通常の米を炊くときと同じように、炊飯器に米をセットする。

② セットした炊飯器に、バターとターメリックを入れ軽くかき混ぜる。

③ 炊飯器のスイッチを入れる。