旬の食材

TIME　2009/9/5

講師　吉田　奈美

# TITLE　煮込みハンバーグ

## 材料・分量

| | | | |
|---|---|---|---|
| a 合いびき肉 | ３２０ｇ | バター | 大１ |
| a 玉葱 | １００ｇ | 小麦粉 | 大２ |
| a バター | 大１ | トマトジュース | ３８０ｇ |
| a 食パン | １枚 | ケチャップ | 大２ |
| a 牛乳 | 大３ | スープの素 | １ヶ |
| 卵 | １ヶ | ローリエ | １枚 |
| 塩 | 小２／３ | じゃが芋 | ２ヶ |
| 胡椒 | 少々 | 塩･胡椒 | 少々 |
| ナツメグ | 少々 | ブロッコリー | １／２株 |
| サラダ油 | 大２ | 人参 | １／２本 |
| | | 塩･胡椒 | 少々 |

## 作り方

1. 玉葱はみじん切りにしてバターで透き通るまで炒めて冷ます。
2. 食パンは細かくさいて牛乳で湿らせる。
3. ａを混ぜ合わせて４ヶに分けて楕円に形作る。
4. フライパンにサラダ油をあたためて３の表面に焼き色がつくまで焼く。
5. 鍋にバターを溶かして小麦粉を炒める。きつね色になったらトマトジュースを加えてのばし、ケチャップ･スープの素・ローリエ・４を入れて２０分煮込む。
6. じゃが芋は粉ふき芋をつくる。ブロッコリーはゆでる。人参は１ｃｍ厚さの輪切りにしてゆでて塩･胡椒する。
7. 器に5･６を盛りつける。

POINT＆MEMO