

# 父と子の料理教室

ぶっくらジュシー

手作りハンバーグにチャレンジしてみよう!

広島ヘルスケアフーズ株式会社      村上 重江 先生      松本 育子 先生



## ◎ツナピラフ

〈材料〉      (3人前)

米	3合	塩	少々
ツナ缶(油漬け)	1.5缶(90g)	バター	30g
冷凍ミックスベジタブル	75g	ドライパセリ	少々
コンソメ顆粒	大さじ1.5		

〈作り方〉

- ①米を研ぐ。
- ②米を炊飯器に入れ、ツナ缶(汁を切る)、ミックスベジタブル、コンソメ、塩を入れる。
- ③炊き上がったら、バターを入れて混ぜる。
- ④盛り付けたらドライパセリをかける。



## ◎シャキシャキサラダ

〈材料〉 (3人前)

グリーンリーフ	3枚	●レモンマヨソース	
レタス	3/8個	マヨネーズ	大さじ3
オクラ	3本	ケチャップ	大さじ3/4
きゅうり	3/8本	しょうゆ	大さじ3/4
コーン(缶詰)	22.5g	牛乳	大さじ1.5
かにかま	1.5本	レモン汁	大さじ3/4
プチトマト	6個		

〈作り方〉

- ①オクラはゆでて、小口切りにする。
- ②きゅうりは小口切りにする。
- ③グリーンリーフとレタスは一口大にちぎっておく。
- ④ボールに●の材料のマヨネーズ、ケチャップ、しょうゆ、牛乳、レモン汁を混ぜ合わせてレモンマヨソースを作る。
- ⑤ちぎったレタスの上に、オクラ、きゅうり、コーン、かにかまを盛り付ける。
- ⑥プチトマトを盛り付ける。



## ◎ミルク寒天

〈材料〉 (3人前)

みかんの缶詰	60g	砂糖	52g
牛乳	165cc	水	240g
粉寒天	3g		

〈作り方〉

- ①鍋に水と粉寒天を入れ、中火でかき混ぜて煮溶かす。
- ②沸騰させて2分ほどかき混ぜる。
- ③砂糖を入れる。
- ④牛乳を温める。(沸騰させない)
- ⑤寒天液の中に、温めた牛乳を入れて混ぜる。
- ⑥みかん缶を器に入れ、牛乳寒天液を入れる。
- ⑦あら熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。



## ◎ハンバーグ

〈材料〉 (3人前)

牛豚合びき肉	300 g
玉ねぎ	3/8 個
卵	1.5 個
パン粉	18 g
牛乳	大さじ 1.5
塩	小さじ 3/4
こしょう	少々
ナツメグ	少々
サラダ油	大さじ 1.5

●ソース

ケチャップ	大さじ 4.5
ウスターソース	大さじ 3



〈作り方〉

- ①玉ねぎをみじん切りにする。
- ②フライパンに油を入れみじん切りにした玉ねぎを入れてしんなりするまで炒める。
- ③牛乳でパン粉をふやかす。
- ④卵を割ってほぐしておく。
- ⑤ボールに牛豚合びき肉、①のパン粉、②の卵、③の玉ねぎ、塩、こしょう、ナツメグを入れる。
- ⑥指の間から出るように握りながら全体をしっかりこねる。
- ⑦たねを小判型にし真ん中を少しくぼませる。
- ⑧フライパンに油を入れ熱し、小判型にしたたねをそっと置く。
- ⑨中火で約7分程度焼き、片面がこんがり焼けたらひっくり返す。
- ⑩弱火にし、水を入れふたをして5~7分焼く。
- ⑪表面がふっくらとしたら焼き上がりです。(ひょうめんは透明な肉汁が出たら)
- ⑫焼けたハンバーグをお皿にとる。
- ⑬フライパンに残った肉汁に●の材料のケチャップ、ウスターソースを入れる。
- ⑭弱火でソースを混ぜ合わせる。
- ⑮お皿に盛ったハンバーグにソースをかける。