

R6.1.6 サタデークッキング

【材料】 煮込みハンバーグ&コンソメスープ

▶煮込みハンバーグ

| 材量 | 6~7人分 | 8~9人分 |
|-------------|---------|---------|
| 合いびき肉 | 700g | 900g |
| ☆玉ねぎ(みじん切り) | 1個 | 1.5個 |
| ☆塩コショウ | 少々 | 少々 |
| ☆パン粉 | 45g | 65g |
| ☆卵 | 3個 | 4個 |
| ☆牛乳 | 100ml | 130ml |
| ☆薄力粉 | 大さじ 3.5 | 大さじ 4.5 |
| ☆ナツメグ | 少々 | 少々 |
| 玉ねぎ(薄切り) | 1個 | 1.5個 |
| しめじ | 2パック | 3パック |
| バター | 35g | 45g |
| ●水 | 700ml | 900ml |
| ●コンソメ | 小さじ 2 | 小さじ 2.5 |
| ●ケチャップ | 190g | 240g |
| ●中濃ソース | 160ml | 200ml |
| ●砂糖 | 大さじ 1強 | 大さじ 1.5 |
| ●塩コショウ | 少々 | 少々 |
| パセリ | 適量 | 適量 |

▶キャベツとコーンのコンソメスープ

| 材量 | 15人分 | 2人前 |
|------|---------|---------|
| キャベツ | 1玉 | 約 1/5 玉 |
| コーン缶 | 大 2 缶 | 大 1/4 缶 |
| お湯 | 2300ml | 300ml |
| コンソメ | 大さじ 6.5 | 小さじ 3 |
| コショウ | 適量 | 適量 |

【準備】

- ・スープ用のお湯を沸かしておく
- ・ご飯(1人あたり 0.6 合)を炊いておく

【作り方】

1. 材料を下ごしらえする

- ・玉ねぎ…それぞれみじん切り、薄切りにする
- ・しめじ…石づきを切り取り手でほぐす
- ・キャベツ…食べやすい大きさにざく切りにする
- ・パセリ…洗って細かく手でちぎっておく

2. 肉だねを作る

- ①ボウルに合いびき肉、塩こしょうを入れて粘りが出るまで混ぜる。
- ②残りの☆印の材料を加えてよく混ぜる。
- ③手にサラダ油(分量外:適量)を塗って、肉だねを人数分に等分し、空気を抜きながら小判形に整える。

3. ハンバーグを焼く

フライパンにサラダ油を入れて熱し、肉だねを入れて両面に焼き色がつくまで中火で焼き、取り出す。肉汁は別の容器に移し、取っておく。

4. ソースを作る

- ①フライパンにバターを入れて熱し、バターが溶けたら玉ねぎ(薄切り)、しめじを入れてしんなりするまで中火で炒める。
- ②●印の材料、ハンバーグの肉汁を加え、混ぜながら煮立たせる。

5. ハンバーグを煮込む

ハンバーグを戻し入れ、ふたをして肉に火が通るまで弱火で8分ほど煮る。
ふたをとり、ソースをからめながらとろみがつくまで5~7分煮込む。器に盛り、パセリをちらし完成!

6. スープを作る

沸かしておいたお湯にコショウ以外の材料を入れ、ふたをしてキャベツが柔らかくなるまで中火で煮込む。最後にコショウで味を調べて完成!

