

煮込みハンバーグ&ブロッコリーのナムル

【材料】

▶煮込みハンバーグ

材量	4 人分	人分
合いびき肉	400g	
☆玉ねぎ(みじん切り)	1/2 個	
☆塩コショウ	少々	
☆パン粉	大さじ 3	
☆卵	1 個	
☆牛乳	大さじ 3	
☆ナツメグ	小さじ 1/2	
玉ねぎ(薄切り)	1 個	
しめじ	1 パック	
サラダ油	適量	
●水	200ml	
●コンソメ	大さじ 1	
●ケチャップ	大さじ 4	
●ウスターソース	大さじ 1	
●トマト缶	1 缶(400g)	
●塩コショウ	少々	
●砂糖	小さじ 2	

▶ブロッコリーのナムル

材量	2人前	
ブロッコリー	150g	
湯(ゆで用)	1000ml	
塩(ゆで用)	小さじ1	
もやし	100g	
★ごま油	大さじ 1/2	
★いりごま	小さじ 1	
★鶏ガラスープの素	小さじ1	
★すりおろしにんにく	小さじ 1/2	
★塩こしょう	少々	

【準備】

- ・ブロッコリーを茹でる用のお湯を沸かす(各班 1 個ずつ)
- ・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
- ・ブロッコリーを小房に切り分ける
- ・ブロッコリーの茎は外側を切り取り薄切りにする
- ・もやしのひげ根を取る

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フライパンにサラダ油を入れて熱し、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●印の材料と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

ハンバーグをトマトソースの中に戻し、蓋をして肉に火が通るまで弱火で約 8 分煮る
蓋を取って 5～7 分煮込み、ソースにとろみがついたら完成！

6. ナムルを作る

- ①沸騰したお湯にブロッコリーを入れ2分ゆで、水気をしっかり切る
- ②①のお湯は捨てず、もやしを1分ゆで、固く絞る
- ③①と②と★の調味料を混ぜ合わせ、冷蔵庫で冷やす

