



■ 4人分

所要時間 20分

チーズ in 煮込みハンバーグ

材 料

合挽き肉	300g
玉ねぎ(みじん切り)	1/2個
パン粉	100cc(20g)
牛乳	
卵	1個
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
おろしにんにく	少々

スライスチーズ(半分に切る)	2枚
じゃがいも(小さい一口大に)	1個
ブロッコリー(小房にわける)	1/2株

【煮込みソース】

水	120cc
ウスターソース	大さじ1.5
赤ワイン又は酒	大さじ2
ケチャップ	大さじ3
砂糖	小さじ1/2

Check Point

火加減、使うフライパンなどによって、ソースの味が変わります。
最後に煮込みソースの味見をしましょう。

作り方

- 耐熱容器に玉ねぎのみじん切り、バター大さじ1を入れてラップをし、600wのレンジで2~3分加熱する。ラップを外して冷ましておく。
ボウルにパン粉と牛乳を混ぜ合わせておく。
- ボウルに挽き肉・①・卵・塩・こしょう・にんにくを加え、手で粘りが出るまで素早く混ぜる。
人数分に分け、両手でキャッチボールするようにして中の空気を抜き、チーズを包んで小判形に形を整え、中心を少しへこませる。
- フライパンにサラダ油を少々熱し、②を両面中火強で焼き色をつける。【煮込みソース】を注いで、じゃがいも、を入れてふたをし、弱火で7~8分煮込む。
途中でブロッコリーも加え、火を通す。

豆腐と揚げのみそ汁(煮干しだし)

材 料

豆腐(さいの目)	1/2丁
薄揚げ(短冊切り)	1/4枚
水	700cc
煮干しの粉	小さじ2
みそ	40g
しょうゆ	2~3滴
万能ねぎ(小口切り)	1本

■ 4人分



所要時間 15分

作り方

- 鍋に水と煮干しと豆腐を入れて火にかける。煮立ったら火を止め、みそを溶き入れ、しょうゆで香りをつけて椀に盛り、ねぎを散らす。

Check Point

みそは火を止めてからいれましょう♪