

レッツ! キッズ クッキング

作ってみよう! ハンバーグ

みんな大好きなハンバーグ。
自分で作ればもっとおいしい!

材料
(2人分)

414 国産合挽きミンチ …………… 200g
239 産直 滋賀県産たまねぎ(みじん切)
…………… 1/2個分
サラダ油 …………… 大さじ1
塩 …………… 小さじ1/5
ナツメグ・こしょう …………… 各少々

付け
合せ マッシュポテトやほうれん草の
バター炒めなど

作り方

- ① フライパンを中火にかけ、サラダ油大さじ1/2を熱して玉ねぎを透き通るまで炒め、皿にとって冷ます。Aの材料を混ぜ合わせておく。
- ② ボウルにミンチと塩、ナツメグ、こしょうを入れて手でつかむように混ぜ合わせる。①を加えてねばりが出るまでよく混ぜ合わせる。
- ③ ②を2等分し、サラダ油少々(分量外)を塗った手のひらでキャッチボールをするように投げあって空気を抜いた後、小判形にまとめて真ん中を少しくぼませる。

A パン粉 …………… 大さじ2
138 生協牛乳120 …… 大さじ2
131 産直 こめ育ちさくらたまご
…………… 1/2個分

B ケチャップ …………… 大さじ2
ウスターソース …………… 大さじ2
酒・バター・水 …………… 各大さじ1

- ④ フライパンに残りの油を熱して③を並べ入れる。最初は強火でこんがり焦げ目をつけ、火を弱めてフタをし、中まで火を通す。竹串をさして透明な肉汁が出てきたら皿に盛る。



- ⑤ ④のフライパンをペーパーできれいに拭いて中火にかける。Bの材料を入れてかき混ぜながら煮詰め、とろみがついたらハンバーグにかける。

バラ凍結

414 冷凍 次:6月
回:3回

国産・シガフードプロダクツ

国産合挽きミンチ(国産牛6:国産豚4)

400g ★

(100gあたり本体170円)

牛肉6:豚肉4の合挽き肉。

本体 **680**円
(税込 734円)

