



こくのあるソースとハンバーグ

久家 紗奈

材料・分量(4人分)

A	ひき肉	350g	B	牛乳	300ml
	牛乳	50ml		塩コショウ	少々
	玉ねぎ	1/2個		コンソメ	1個
	食パン	1枚		チーズ(スライス)	1枚
	卵	M1個		薄力粉	大さじ1.5
	塩コショウ	少々		バター	20g
	豆腐	半丁		ブロッコリー	適量
		人参	適量		
		塩	少々		

作り方(時間:60分)

- ① A(ひき肉・牛乳・豆腐・玉ねぎ・食パン・卵・塩コショウ)をボウルに入れてこねる。
玉ねぎはみじん切りにする。
- ② だ円形に形成してフライパンで焼く。

【クリームソース(B)】

- ③ 薄力粉とバターをホイッパーで混ぜる。
- ④ 牛乳・塩コショウ(少々)・コンソメを鍋に入れる。
- ⑤ コンソメが溶けきったら、チーズをさいて入れる。
- ⑥ 2分弱煮込む。
- ⑦ ハンバーグにクリームソースをのせる。
- ⑧ ブロッコリーと人参を塩(少々)でゆでてのせたら完成!

セールスポイント

チーズは、さいてから入れる(ちゃんと溶けるように)。

ソースの塩コショウ(ほんの少し)は、見た目を良くするためにあらびきコショウを入れる。

ブロッコリーと人参をゆでるときに塩を少し入れる。