

煮込みハンバーグ のおいしい作り方

【2人前の材料】

① 肉だね

- 合いびき肉・・・200g
- 玉ねぎ・・・50g
- パン粉・・・大さじ3
- 卵・・・1個
- 塩こしょう・・・少々

② ソース

- ケチャップ・・・15g
- 砂糖・・・15g
- トンカツソース・・・30g
- デミグラスソース・・・30g



【作り方】

- ① 『玉ねぎ』をみじん切りにし耐熱容器に入れ、ふんわりラップをして600W で3分加熱した後、しっかり冷ましておく。
- ② ボウルに合いびき肉・冷ました玉ねぎを入れ、粘りが出るまで混ぜる。
- ③ パン粉・卵・塩こしょうを加えて混ぜる。
- ④ 肉だねを2等分にし、空気を抜きながら小判型に整える。
- ⑤ 熱したフライパンにサラダ油をひき、肉だねをいれて3分程度焼き、焼き色が付いたら蓋をして蒸し焼きにして、中まで火を通します。
- ⑥ 混ぜ合わせたソースを入れ、ハンバーグを入れて混ぜながら煮絡めて完成。

ゴーヤのツナマヨ和え

I. 材料（3～4人）

- (ア) ゴーヤ×1本
- (イ) 玉葱×半分
- (ウ) ツナ缶×1個
- (エ) マヨネーズ×適量
- (オ) 塩×適量
- (カ) 胡椒×適量

II. 作り方

- ① ゴーヤと玉ねぎをスライスする。
- ② ①をサッと塩茹でする。
- ③ ②にツナ缶とマヨネーズを入れ良く和える。
- ④ ③に塩コショウで味を調節する。



ばんさんすう

I. 材料 作りやすい分量(4~6人分)

ロースハム・・・4枚	卵・・・2個	油・・・適量
春雨・・・100g	人参・・・1/2本	もやし・・・1/2袋
きゅうり・・・1本	キクラゲスライス (あれば)	砂糖・・・大さじ4
酢・・・大さじ4	しょうゆ・・・大さじ4	ごま油・・・大さじ4
塩・・・ひとつまみ		

II. 作り方

① 春雨を袋の表記時間でゆで戻し、食べやすい長さに切る。

あれば、キクラゲもゆで戻す。

② きゅうりを千切りにして塩をふる。水が出るのでしっかり絞る。

③ 卵をうす焼きにして細切りにする。もしくは、炒り卵にする。

④ ハムも細切りにする。

⑤ ①～④をボールに入れて混ぜ合わせ、調味料を加える。



ブラウニー

I. 材料(サイズ 18 cm×18)

小麦粉・・・70g	ベーキングパウダー・・・3g
無塩バター・・・72g	加塩バター・・・67g
卵・・・3コ(170g)	グラニュー糖・・・100g
くるみ・・・110g	
スイートチョコレート(例・ガーナ板チョコ ミルク味) 100g	

II. 作り方

- ① ボールにチョコレート、無塩バター、加塩バターを入れ、湯せんにかきゴムべらで全体がなめらかになるまで混ぜる。
- ② 別のボールに卵を溶きほぐし、グラニュー糖を加えて泡だて器で混ぜ合わせる。
- ③ ②のボールに①のチョコレートを少しずつ加えながら泡だて器で混ぜ合わせる。
- ④ 小麦粉をふるい入れ、ゴムべらで粉っぽさがなくなるまでさっくりと混ぜる。
- ⑤ くるみを加え、ザックリと混ぜる。
- ⑥ 生地をバットに流し入れて表面を平らにならし、空気を抜く。
- ⑦ 170℃に温めたオーブンで 20 分ほど焼く。
- ⑧ 竹串を刺してみて、何もついてこなければ焼き上がり。



バイクドチーズケーキ

I. 材料(サイズ 18 cmケーキ型 1 台分)

クリーム	
クリームチーズ・・・200g	砂糖・・・60g
卵・・・2 個	生クリーム・・・150ml
レモン汁・・・大さじ 1	薄力粉・・・25g

生地	
ビスケット・・・90g	無塩バター・・・40g

II. 作り方

- ① ビスケットをボールに入れて細かく砕き、無塩バターと混ぜ合わせる。
- ② ケーキ型にクッキングシートを敷き、ビスケット生地を敷き詰め、しっかりと押さえる。
- ③ クリームチーズは室温に戻しておき、薄力粉をふるっておく。
- ④ ボールにクリームチーズと砂糖を入れ泡だて器でよく練る。
- ⑤ 滑らかになったら、卵・生クリーム・レモン汁・薄力粉の順に加えてしっかりと混ぜ合わせる。
- ⑥ ビスケット生地を敷いたケーキ型に入れ、軽くトントンしておく。
- ⑦ 180℃にオーブンを温めておき、約 40～50 分串を刺して生地がつかなくなるまで焼く。
- ⑧ 焼きあがったら、型から外し、あら熱をとり冷蔵庫で冷やす。

III. 注意点

- ※ ビスケット生地は、森永のチョコイスを使用していますが、バタークッキーならどれでも大丈夫です。
- ※ 焼き加減については、大きさや使用するオーブンの機種によって違うので、調整して下さい。

