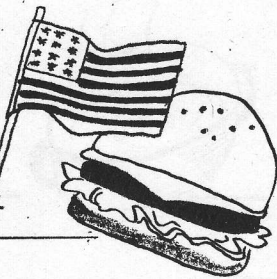


ハンバーガー



日野市 基本型 さかえまち児童館
 〒191-0001 日野市栄町2-13-4
 TEL (042) 585-8281

材料 (4つぱん)

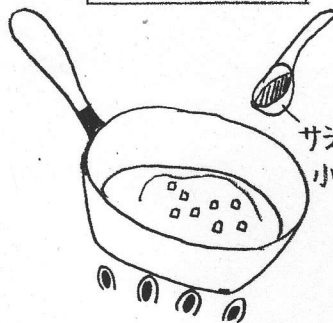
【パテ】	あいびき肉	300g	パンズ(ハンバーガー用のパン)	4つ	ソース	ケチャップ	大6
	たまねぎ	1/2こ	スライスチーズ	4枚		中濃ソース	大3
	たまご	1こ	レタス	1/4玉		バター	小1
	パン粉	1/2カップ	バター(パンズにぬる)	適量			
	牛乳	大さじ2	サラダ油	適量			
	塩	小1弱					
	こしょう	適量					

作り方

1 下ごしらえ

- レタスは水で洗い1枚1枚手でちぎる。
- 玉ねぎは皮をむきみじん切り。
- パン粉は牛乳をいれ、しめらす。
- 卵をわる。

2 玉ねぎを炒める

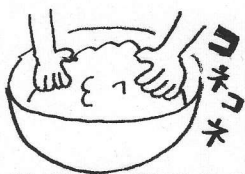


半とろめいになり玉ねぎがしんなりしたら、うつわにいれます。

約3分

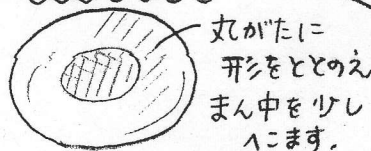
3 ねる【パテづくり】

ボールに ひき肉・2の玉ねぎ
 卵・パン粉・塩・こしょうを
 入れ、粘り気がでるまでよくまぜる。



4 成形する

3を4等分にし、手から手にキャッチボールのように打ちつけ、
 空気を抜く。

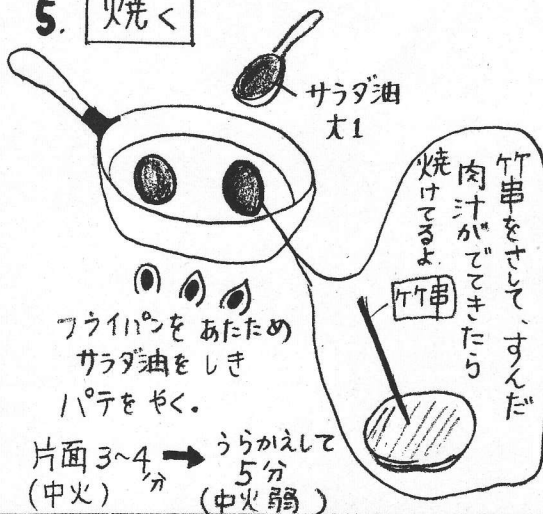


Point

空気を抜くことで
 焼いたときに
 やれに<<<
 中まで均等に
 火がとあるよ。
 肉汁をどじこめる
 交か果もあるよ。



5 焼く

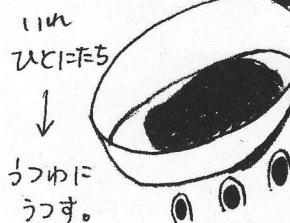


フライパンをあたため
 サラダ油をしき
 パテをやく。

片面3~4分 → うらがえて5分
 (中火) (中火弱)

6 ソースづくり

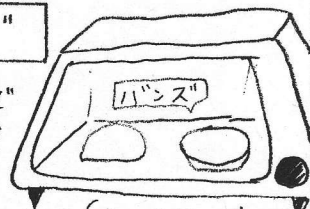
パテを焼いた後の
 フライパンに、
 ケチャップ・中濃ソース
 バターを



いれ
 ひと混ぜ
 ↓
 うつわに
 うつす。

7 イ士上げ

パンズをトースターで
 火焼き、バターを
 ぬる。



トースターで
 2~3分

パンズ → レタス
 → パテ → ソース → チーズ → パンズ
 の順番でかさねて
 できあがり!!