

やさい ハンバーガー & 野菜スープ

土曜ランチの日 2016.6.11
あそびバぶる～さかえまちじどうかん
042(585)8281

さいりょう
材料 (4人分)

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

① 下ごしらえ

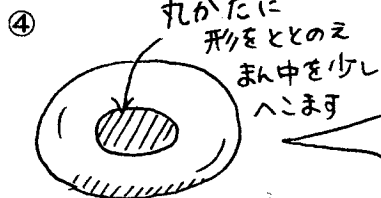
- レタスは水であらい
1まい1まい手でちぎる。
- たまねぎは、皮をむき
みじん切り。
- パン粉は牛乳を入れしめらす
- たまごをわる。



② たまねぎを、しんなり半とう
めいになるまで炒め、うつわ
に入れさましておく。



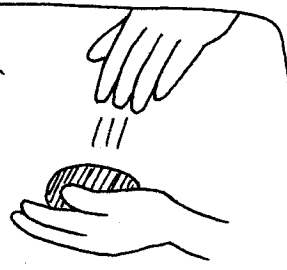
③ ボールに、ひき肉②のたまね
ぎ・たまご・パン粉・塩・こ
しょうを入れ、粘り気がでる
までよくまぜる。



④ ③を4等分にし、手から手に
キャッチボールのようにし
打ちつけ空気をぬく。

Point 指

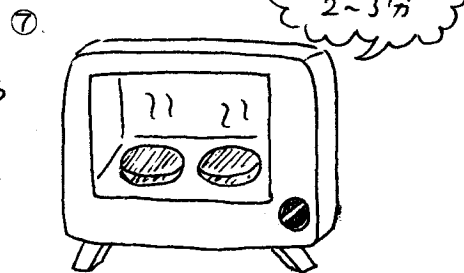
空気を抜くことで
焼いたときに
われにくく
中まぞ均等に
火がとおるよ!
肉汁をとじこめる交か果もあるよ!



⑤ フライパンをあたたためサラ
ダ油をしき、パテを焼く。
中火で3~4分、うらかえし
て5分ほど焼く



⑥ パテを焼いた後のフライパ
ンに、ケチャップ・中濃ソー
ス・バターを入れ、ひとにた
ちしたらうつわにうつす。



⑦ パンズをトースターで焼き、
バターをぬる。パンズ→レタ
ス→パテ→ソース→チーズ
→パンズの順でかさねてで
きあがり。

やさしい コンソメ野菜スープ



ざいりょう (にんじん)
材料 (4人分)

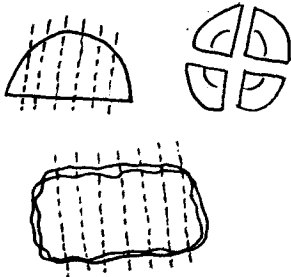
たまねぎ 1/2こ
にんじん 1/2本

ベーコン 2まい
コンソメ 小さじ2

しお 塩・こしょう 適量

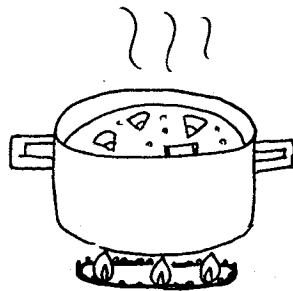
みず 水 800cc

①



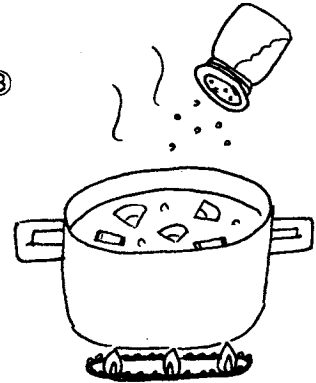
たまねぎ、にんじんは、うす
切り。ベーコンは、1cmの
幅に切る。

②



おなべに水を入れ、にんじん
を煮る。ふっとうしたら、た
まねぎ・コンソメ・ベーコン
を入れ、さらにコトコト煮る

③



しお 塩・こしょうで、あじをとと
のえたら、できあがり。