

ハンバーグ定食

【材料】 一人分

ご飯		<ポイルドブロッコリー>	
米	70g	ブロッコリー	40g
水	100g		
ハンバーグ		シーザーサラダ	
牛ひき肉	30g	サニーレタス	20g
豚ひき肉	30g	ミニトマト	3個
木綿豆腐	40g	スイートコーン	20g
玉ねぎ	40g	マヨネーズ	4g
卵	7.5g	牛乳	7g
パン粉	4g	粉チーズ	3g
牛乳	7.5g	レモン果汁	2g
塩	0.3g	おろしにんにく	0.25g
ナツメグ	少々		
ハンバーグソース		ミネストローネ	
ぶなしめじ	20g	にんじん	15g
油	2g	じゃがいも	15g
塩	0.05g	玉ねぎ	15g
こしょう	少々	小松菜	25g
A ケチャップ	10g	トマト缶	50g
ウスターソース	5g	大豆(水煮)	20g
酒	8g	水	100g
砂糖	3g	固形ブイヨン	1.9g
ハンバーグの付け合わせ		すりおろしにんにく	0.25g
<にんじんのグラッセ>		オリーブ油	0.3g
にんじん	30g	こしょう	少々
バター	0.5g		
砂糖	1.5g	りんごのコンポート	
水	20g	りんご	60g
<粉ふきいも>		砂糖	10g
じゃがいも	40g	レモン果汁	2g
塩	0.2g	水	62.5g
パセリ	少々	ラム酒	2g
		シナモン	少々

【作り方】

ご飯

- 1, 米を洗って炊飯器に入れ、分量の水で炊く。

ハンバーグ

- 1, 玉ねぎをみじん切りにする。
- 2, 木綿豆腐はキッチンペーパーで水きりし、ペーストにする。
- 3, 牛ひき肉、豚ひき肉に塩とナツメグを加えて粘るまでよく混ぜる。
- 4, 3に2の豆腐、牛乳、パン粉、溶き卵、1の玉ねぎを加えてよく混ぜ、楕円型に成形する。
- 5, 4の中央を少しくぼませて、オープンで焼く。



<ソース>

- 1, フライパンに油を熱し、ぶなしめじを炒め、塩・コショウをふる。
- 2, 鍋にAを入れて温め、1を加えてソースを作る。
- 3, ハンバーグを器に盛り、2をかける。

<付け合わせ>

- 1, 鍋にバター、砂糖、水を入れて火にかけて溶かし、輪切りにした人参を入れて落し蓋をし、汁けがなくなるまで、弱火で煮る。
- 2, 皮を剥いて乱切りにしたじゃがいもを水から茹で、軟らかくなったら水を捨てて鍋蓋をして振り、粉ふき芋にする。上から塩とパセリをかける。
- 3, ブロッコリーを食べやすい大きさに切って茹で、冷水にとって色止めし、1, 2と共に器に盛る。



シーザーサラダ

- 1, サニーレタスを5cm程度の色紙切りにする。
- 2, マヨネーズ、牛乳、粉チーズ、おろしにんにく、レモン果汁を混ぜてドレッシングを作る。
- 3, 器にサニーレタス、ミニトマト、スイートコーンを盛り、ドレッシングをかける。



ミネストローネ

- 1, にんじん、じゃがいも、玉ねぎを1cm角、小松菜も同じくらいの大きさに切る。
- 2, 鍋にオリーブ油を入れて熱し、にんじん、じゃがいも、玉ねぎを炒め、火が通ったら、分量の水、トマト缶、固形ブイヨン、にんにくを加えてやわらかくなるまで煮る。
- 3, 2に大豆、小松菜を加え、火が通ったら、コショウで味を調える。



りんごのコンポート

- 1, りんごは皮を剥いて1/8のくし切りにする。
- 2, 砂糖、レモン果汁、水、ラム酒、シナモンを鍋に入れて混ぜ、りんごを加えて柔らかくなるまで煮る(10~15分)
- 3, 粗熱が取れたら、冷蔵庫で冷やす。

