

ヘルシー&スピーディ料理

2回目

★焼きハンバーグ

材料（4～5人分）

合びき肉	250g×2
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
卵	1個
パン粉	1カップ
牛乳	50ml
玉ねぎ	1/2個
サラダ油(たまねぎ炒め用)	大さじ1



★即席デミグラスソース★

ケチャップ	1/2カップ強
ウスターソース	大3
水	大3
バター	4g
練り辛子	少々

付け合せ

ブロッコリー	適宜
トマト	適宜

準備：玉ねぎは、みじん切りしサラダ油であめ色になるまで炒め、冷ます。

ブロッコリーは小房に分け、フライパンに水と塩を少量入れて蓋をし2分半蒸し煮する。

<作り方>

1. ボウルに、合びき肉（半分）と塩、こしょうを入れ手早くこねる。
2. ①に卵、パン粉、牛乳、冷やした炒め玉ねぎを入れて、こねる。
3. ②に残り半分の合びき肉を加え、軽く混ぜ人数分に分ける。
4. フライパンに、空気を抜き、成形したハンバーグを並べ、蓋をしてから強火にかける。焼けてきた音が聞こえたら中火弱にして5分焼く。裏返し蓋をしてさらに5分蒸し焼きする。
5. ハンバーグを取り出したフライパンに、ソースの調味料を加え、ひと煮立ちさせハンバーグにかける。

★トスカーナフライドポテト

材料（作りやすい量）

じゃがいも	2個
薄力粉	大2
ハーブ類	
ローズマリー	適宜
タイム	2枝
にんにく	3片
オリーブ油	適宜
塩	少々
黒コショウ	少々



作り方

- 1, じゃがいもは、7～8mm角の棒状に切って、水にさらし、水けをペーパーで拭きとる。薄力粉を軽くまぶす。（ポリ袋を使うと便利）フライパンにハーブ、薄皮をむいたにんにくをのせ、じゃがいものかさの半分くらいまで、オリーブ油を注ぐ。
- 2, 強火にかけ、油が沸いてきたら中火にし、じゃがいもとハーブの山を崩し全体をならす。
※あまり触らない
- 3, 油の泡が小さくなったら、上下を返す。
- 4, 全体においしそうな色がついたら、ザルにあげる。
- 5, すぐに、塩と黒コショウをふり、両手でザルを振り、ハーブを砕き全体を混ぜる。

★コーンスープ

材料（4人用）

コーンクリーム（缶）	200g
バター	15g
小麦粉（薄力粉）	15g
水	300ml
コンソメ	1.5個
牛乳	250ml
塩・こしょう	少々
クルトン	適量
パセリ	適量

＜作り方＞

- 1, 鍋に、水、コンソメ、牛乳を入れ 温める。
- 2, 別の鍋にバターを溶かし、小麦粉を少しづつ加え、焦がさないように炒め、温めた①を加え、とろみをつける。
- 3, コーンクリームを加える。
- 4, 塩・こしょうで味を調整する
- 5, スープ皿に注ぎ、クルトン、パセリを散らす。

