

## 煮込みハンバーグ

ハンバーグを多めに作って、両面焼き色を付けた状態で冷凍しておく便利です。解凍せず、凍ったままで、このソースで煮込むと出来上がります。

## &lt;材料(4人分)&gt;

肉ダネ

合挽肉 (400~500g)  
卵 (1個)  
塩 (小1)  
こしょう (少々)  
牛乳 (大1)  
玉ねぎ (中1個)  
パン粉 (大2)

ソース

赤ワイン(250ml)  
ケチャップ (大5)  
ウスターソース (大3)  
水 (100ml)  
バター (20g)  
しめじ (1パック)  
玉ねぎ (中 1/2 個)

付け合わせ

グリーンアスパラガス  
(4本)  
ブロッコリ (適宜)

## &lt;作り方&gt;

## 1. 下準備

- ①肉ダネ用の**玉ねぎ**はみじん切り (細かく)  
ソース用はくし形に切る
- ②**しめじ**は石づきを取る
- ③ハンバーグ種を作る
  - (a)**パン粉**を**牛乳**でふやかす
  - (b)ボウルに**合挽肉**を入れ、**塩・こしょう**をしてよく練る
  - (c)次に、卵・玉ねぎ・パンを入れ、粘りが出る位よく練る
  - (d)四等分してまとめ、両手の平でキャッチボールの要領で軽く空気を抜き、楕円形に丸めて中央をくぼませる
  - (e)整えたハンバーグ種に**小麦粉**を茶こしで軽くまぶす
- ④ボウルにソースの調味料を入れ混ぜておく
- ⑤**アスパラ**は茎の硬い皮をピーラーで削ぎ、**ブロッコリ**は小房に分けて、塩一つまみ入れた熱湯で茹で、ザルに上げて冷ます (茹でたアスパラは三等分に切る)

## 2. 焼く

- ①フライパンにサラダ油を入れ、しめじ・玉ねぎをしんなりするまで炒め、バットに取り出す
- ②フライパンにサラダ油を足し、ハンバーグ種を並べ、中火にして両面こんがり焼き色をつける
- ③ここにソースと玉ねぎ・しめじを入れ、ハンバーグにソースをかけながら少し煮詰め、最後にバターを入れる

## 3. 盛り付ける

皿にハンバーグを盛ってソースをかけ、アスパラ・ブロッコリを添える

## 桜えびとかぶのスープ

材料 (2人分)

桜えび (3g)  
かぶの葉 (適宜)  
固形コンソメ (1個)  
塩・こしょう

## &lt;作り方&gt;

1. **かぶの葉**はアスパラを茹でたお湯でサッと茹でて刻む
2. **桜えび**は洗ってペーパーで水気を切り、細かく刻む
3. 鍋で桜えびを乾煎りして、分量の水と**コンソメ**を入れて一煮立させて、味をみて**塩・こしょう**で味を調える

## ピクルス

## 材料（作りやすい量）

きゅうり（1本）  
セロリ（1本）  
パプリカ（1個）  
レンコン（中1個）  
かぶ（1個）

人参（1本）  
大根（5cm）et.

## 漬け汁

米酢（1カップ）  
水（2カップ）  
三温糖（80g）  
塩（大1）  
赤唐辛子（1本）  
ローリエ（1枚）  
粒こしょう（20粒）

野菜を茹でる塩（大1/2）



めんこパイ

## 材料（個4人分）

冷凍パイシート（2枚）  
あんこ（80g）  
卵

## &lt;作り方&gt;ふとさに

## 1. 下準備

- ①小鍋に漬け汁の調味料を入れ一煮立させ冷まして
  - ②きゅうりは5cm長さに切り、四つ割りにする
  - ③セロリは筋を取り、太目の斜め切り
  - ④パプリカは半分に切り、縦2cm幅に切る
  - ⑤レンコンはピーラーで皮をむき、1cm弱厚さの半月切り
  - ⑥かぶはタワシでよく洗い皮のまま、くし形に切る
- \*大根・人参は拍子木切り

## 2. 野菜を湯通しする

- ①大きめの鍋にたっぷりのお湯を沸かし、塩を入れ沸騰させ、火の通りにくい野菜は30秒、きゅうり、パプリカなどは15秒位ゆで、ざるに上げる

\*茹でる事で、野菜の水分をが抜け、早く味がつきます

3. 大きめの保存袋に野菜を入れ、冷ました漬け汁を入れるに浸す（野菜が漬け汁に浸かるように）

## 4. 1時間ほどで食べることができます

\*保存ビンを利用する場合は熱湯消毒します

\*冷蔵庫で1週間保存できます

\*残った漬け汁で又野菜を漬けたり、ドレッシングとして利用できます

\*タルタルソースを作る場合、きゅうり・パプリカのピクルスをみじん切りにしてゆで卵・マヨネーズ・塩・こしょうで調味すると出来上がります

## &lt;作り方&gt;

## 1. 下準備

- ①冷凍パイは半解凍してキッチンバサミで半分に切ってクッキングシートにのせ、麺棒で少しのばす
- ②あんこは20g（大1）に分けておく
- ③卵を溶いておく
- ④オーブンを200度に予熱

## 2. 包む

- ①パイシートの横半分の端から1.5cmを残して、数本の切り込みを入れる
- ②片方にあんこを置いて包み閉じ、端をフォークで押さえる

## 3. 200度のオーブンで約10~15分焼く