

ごちそう〜!! ハンバーグプレート

4〜5人分



ごはん・フリカケ

ハンバーグだね

・あいびきにく... 500
~600g

・たまねぎ... 1こ
(みじんぎり)

・パンコ... 1カップ

・ときたまご... 2こ

・ぎゅうにゅう... おおさい
2

・しお... 二さい1/2

・こしょう... すこし

・スライスチーズ... 4〜5枚

・ほうらんそう... 1かけ

にのみソース

・カットトマト

・みず... 100cc (40g)
... 150cc

あじつけソース

・ケチャップ... おおさい1

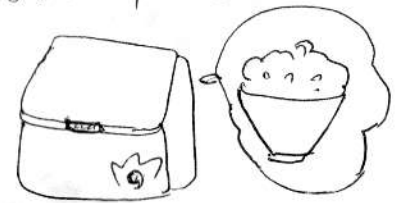
・ソース... おおさい1

・しょうゆ... 二さい1

・さとう... 二さい1

※ ご飯をたいておく

フリカケ



1. ハンバーグだねをつくる

2. ハンバーグをやく

3. にのみ

4. チーズものをせる

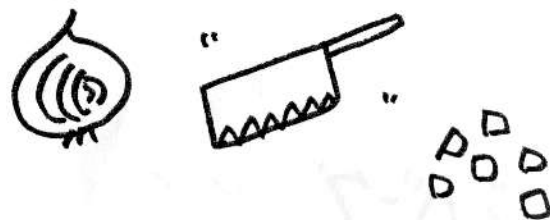
ハンバーグを
つくっているあいだに

ごはんをたく

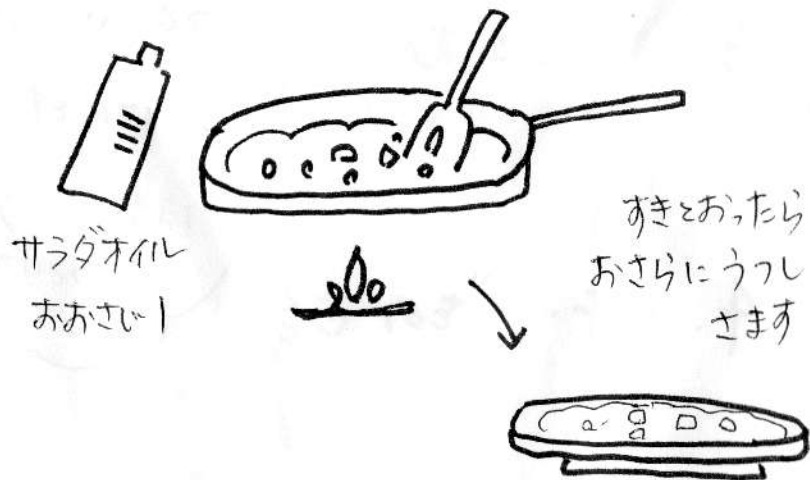
ほうらんそうのソース
をつくります

1. ハンバーグだねをつくる

たまねぎをみじんぎりにする



フライパンでいためる



ボールに

パンコ、ヒキたまご、ぎゅうにゅう

をあわせる



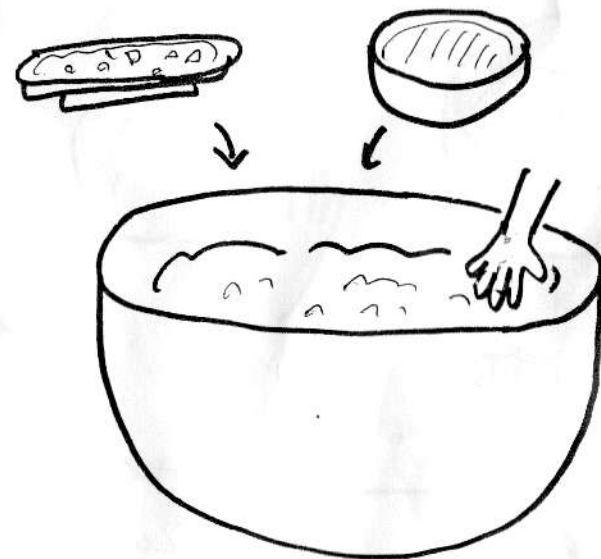
おおきめのボールに

あいびきにく、しお、こしょう

をいれて、まぜる



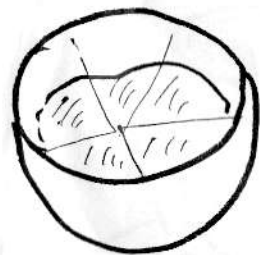
つぎに あいびきにくのほっているボールに
いためたたまねぎとパニックス
をくわえて、あわせる



ざいりょうがよくまざるように
あわせる

かたちをととのえる。

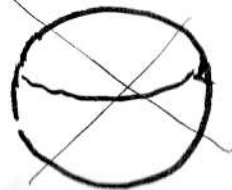
リョウで キャップボールしながら
くうきをぬき、かたちをととのえる



「にんぎょう」に
たいさいいわけ



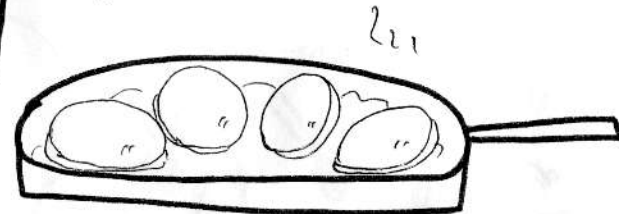
やくとふくらむので
2cm ぐらいのあつさに



2. やく

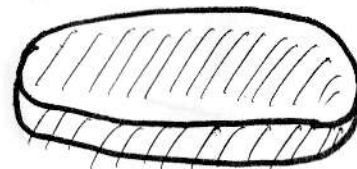


サラダオイル
おあじい



つよひ

リョウめんやく



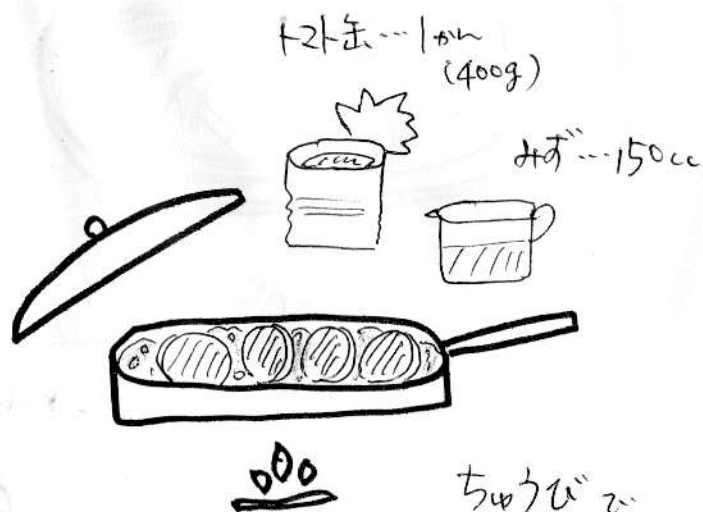
ひょうめんに
やきいろがつけは
OK!!
なかなまで、やけてなくて
いいです。

3. にこむ

ハンバーグに やきいろが つかたら

トマト缶 と みずを いた?

フタをし? にこむ



12分

ついで

12分 にこむだけ

あじけソースの ざいりょうを くわえて

ひとにたち



お

ハンバーグを
ニわさてみょうに
よく混ぜてね

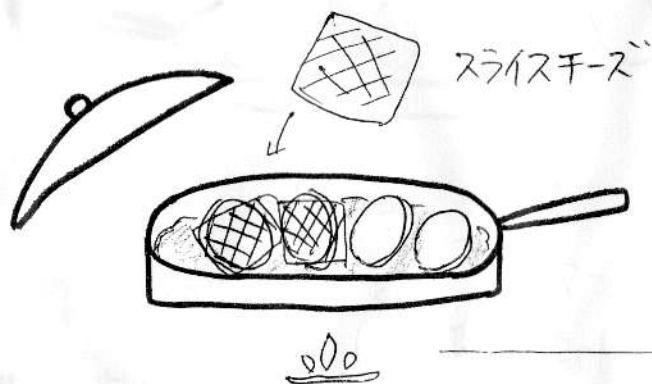
あじをみて

しかい あじを
とめる

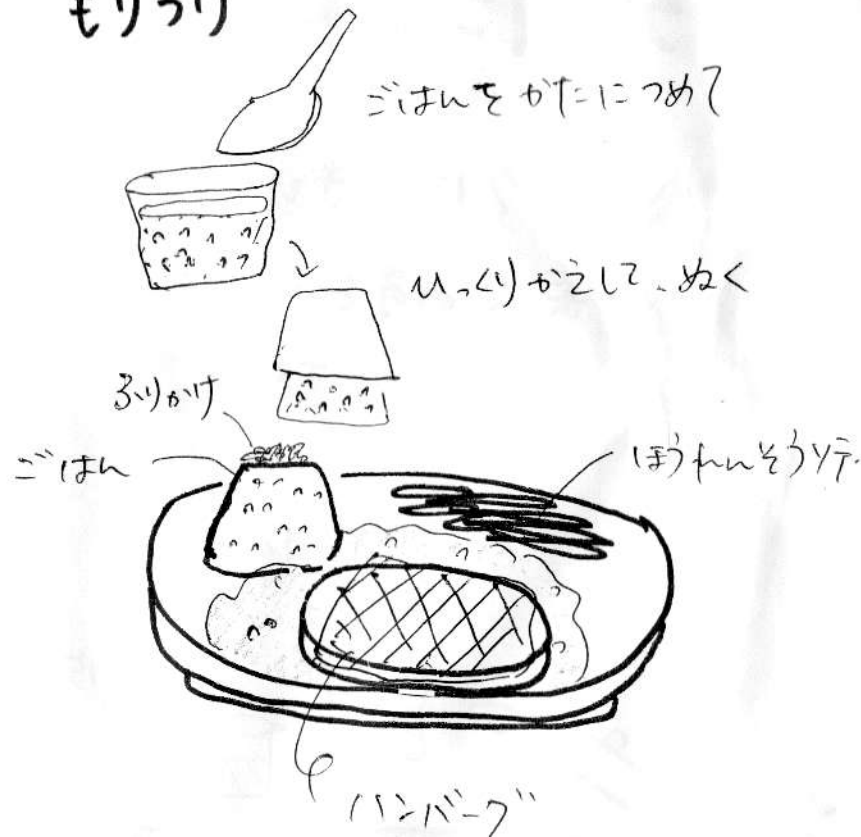
4. チーズをのせる

たべるまえに

チーズも ハンバーグにのせし
とけるまで あたためる



もりつけ



ほうらんそうりー

