

和定食.

ちりやきハンバーグ



4~5にんじん.

あいびきにく...500g

たまねぎ...中1コ

おろし...1カップ

きゅう(にゅう)...1/2カップ

たまご...1コ

しお...小さじ1/2

こしょう...少し

ちりやきソース

みりん...1カップ

しょうゆ...1/2カップ

さとう...おおさじ
1~2

つけあわせ

じゃがいも

にんじん

ブロッコリー



2006.9.9.



<作りかた>

1. つけあわせをゆでる

2. ソースをつくる

3. ハンバーグをつくる

1. つけあわせをゆでる

たべやすーい . おおきさ 1 = きる

じゃがいも



にんじん

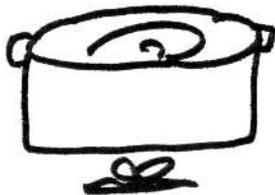


ブロッコリー



おろしにすく.

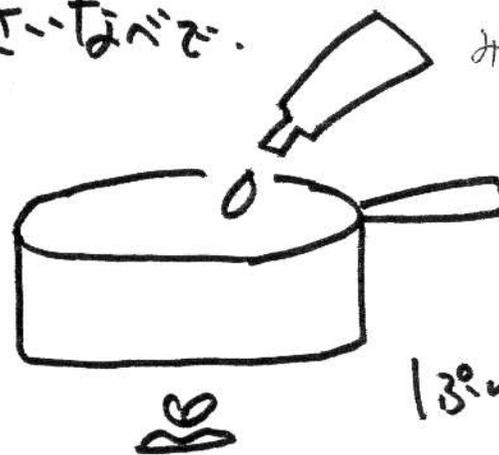
それぞれ ゆでる



2. ソースをつくる

ちいさーなベネ.

おろし 1 / おろし

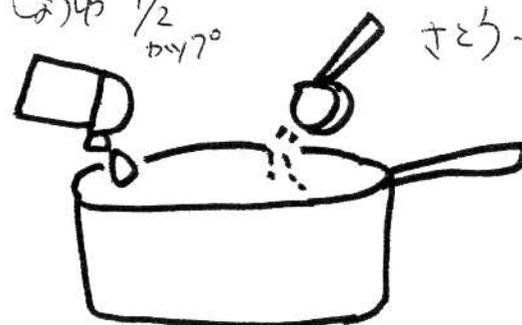


1.30 ~ 1 = つめる

ついで

しょうゆ 1/2 / おろし

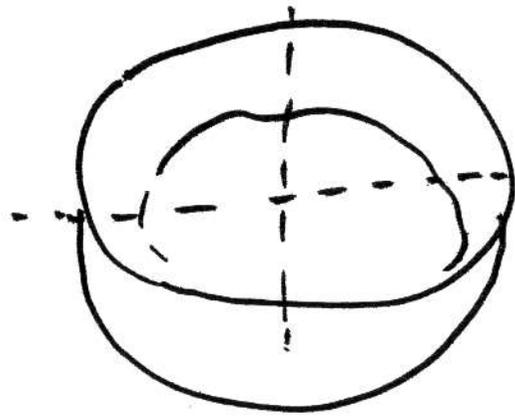
おろし... おおきさ 1 ~ 2



1.30 ~ 1 = つめる

とろみがかかってきます.

にんぎょうぶんにわける



ひたひ 2 ユビ
ミニハンバーグも
いい!

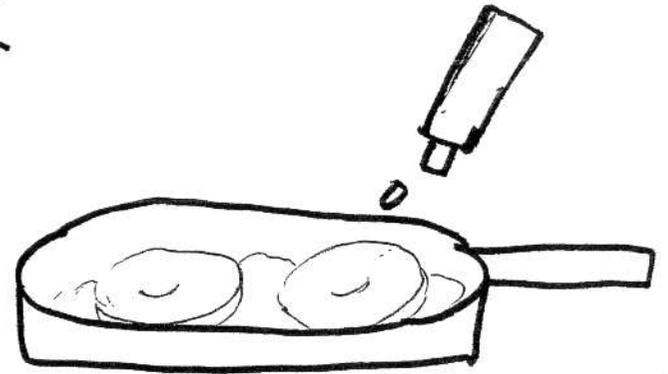
くうきをぬきながら、かたちをつくる



おきこ
ひたひ2 ユビ
キャッチボール

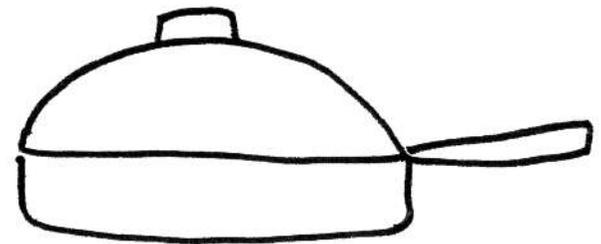


やく



中火
ちゅうひ

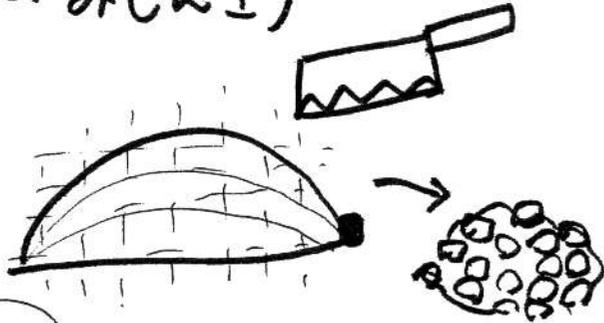
こげめが つかはら、ひっくりかえして
つたもある



弱火
じやく

3. ハンバーグをつくる

たまねぎ... みじんきり



生のままでOK

おいしそうに
1じかんほど
ひやしておくと、
目がいたくないよ!

おろしとぎょうにう

こでくた

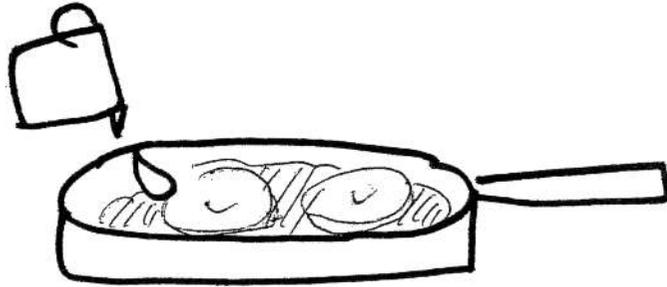


ボールにぎょうをいれて、
ねばりがでるまでよくこねる。



ハンバーグが焼けたら

ソースをかけて、なじませる



おかわ

ソースがまだたまればOK.

もりっけ

つけあわせのやさいを盛り

ハンバーグをのせて、ソースをかける

