

## 肉料理に挑戦！失敗なし煮込みハンバーグ

教科書関連ページ  
新しい技術・家庭 家庭分野  
P54,62,63,69



肉の調理の勉強になります！  
やってみよう！！

### ～献立～

- ごはん
- 煮込みハンバーグ
- コーンクリームスープ P69
- りんご

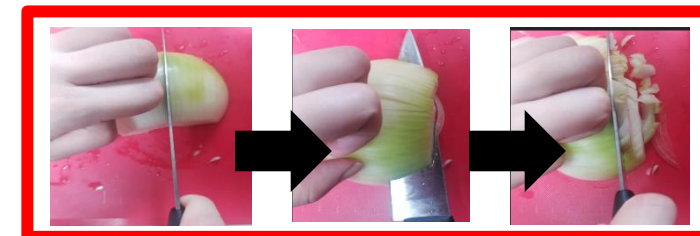
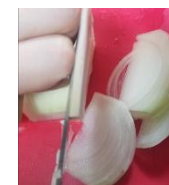
作り方（写真は4人分）

下準備 【材料2】ソース編

- 1 フライパンに薄力粉を入れ、きつね色になるまで空炒りして皿にあける。キッチンペーパーでフライパンを軽くふく。
- 2 ★の材料をボウルにすべて入れ混ぜておく。
- 3 <ハンバーグ>の玉ねぎをみじん切りする。P54 ↓



- 4 <煮込みソース>用の玉ねぎは薄くスライス。



- 5 ボウルに①を入れ、ボウルの底に白い脂がつくまでよく混ぜる。



- 6 たねを2等分して空気抜きをしたら、小判形に形をととのえ、中心を少しへこませる。
- 7 フライパンにサラダ油を熱し、ハンバーグを入れる。両面に焼き色を付けたら皿に取り出す。(中火2分、ひっくり返して1分程度)



- 8 7のフライパンにバターを入れて玉ねぎを炒める。玉ねぎがしんなりしたら 1 を入れて全体によくからめ、合わせておいた 2★を入れてのばす。



- 9 7で焼いたハンバーグを8にいれ、ふたをして煮込み、中まで火を通す。(中火で10～15分程度)

- 10 器に盛りつけてソースをかける。

\*コーンクリームスープも教科書を見てチャレンジしてみよう！

【材料1】ハンバーグ（2人分）	
合いびき肉 ①	150g
玉ねぎ	中1/2個（160g）
卵	1/2個
パン粉	大さじ2
塩・こしょう ①	各少々
ナツメグ ①	少々*なければ入れなくて良い
サラダ油	大さじ1/2
【材料2】煮込みソース	
薄力粉	大さじ2
バター	10g
玉ねぎ	1/4（80g）
★水	200 cc
★コンソメ（顆粒）	小さじ1/2
★ウスターソース	大さじ2
★トマトケチャップ	大さじ2

1群	2群	3群	4群	5群	6群
○	○	○	○	○	○