

【作品名】 幼児からお年寄りまで!!  
やわらかミルクハンバーグ

はった さやか  
氏名 八田 彩花

【材料】 (4人分) 牛乳 600 ml

<ハンバーグ>

玉ねぎ 200g  
食パン (6枚切り) 2枚  
卵 2個  
牛乳 100 ml  
合びき肉 400g  
塩・こしょう 適量  
サラダ油 大さじ2  
ピザ用チーズ 適量

<ミルクソース>

玉ねぎ 100g  
ピーマン 2個  
しめじ 100g  
パプリカ 1/2個  
バター 40g  
小麦粉 大さじ2  
牛乳 500ml  
砂糖 大さじ2/3  
コンソメ顆粒 大さじ1と1/3  
こしょう 適量

【作り方】

- ① ハンバーグの玉ねぎは、細かくみじん切りにする。卵は割りほぐし牛乳 100ml と混ぜ、そこにちぎった食パンを浸す。
- ② フライパンにサラダ油少々 (分量外) を入れ、中火でみじん切りにした玉ねぎを炒める。全体に火が通ったら火を止め、粗熱がとれるまで冷ましておく。
- ③ ②で冷ました玉ねぎと合びき肉を手で混ぜ合わせる。全体が混ざったら①の食パンが入った卵液を加え、さらによく混ぜ合わせる。食パンは少し潰して形を崩しておく。
- ④ 粘り気がでてきたら塩こしょうで味つけをし、4等分にする。楕円形をつくり、軽くたたいて空気を抜く。
- ⑤ フライパンにサラダ油を入れ、あたためる。そこにハンバーグを並べ、真ん中をくぼませる。片面を焦げ目がつくまで焼き、ひっくり返して蓋をし、蒸し焼きにする。焦げ目がついたら火を止め、取り出す。
- ⑥ ソース用の玉ねぎは薄切りにし、パプリカ、ピーマンも1cmくらいの太さに切る。これらを耐熱容器に入れ電子レンジで2分加熱する。また、⑤で使ったフライパンをキッチンペーパーできれいにしておく。
- ⑦ フライパンにバターを入れ、溶かす。玉ねぎ、パプリカ、ピーマン、石づきを取ったしめじを入れ、全体に火が通るまで炒める。小麦粉を入れて全体に合わせ、そこに牛乳、砂糖、コンソメ顆粒、こしょうの順で調味する。
- ⑧ ⑤のハンバーグを⑦のフライパンに入れ、蓋をし、弱火で2~3分ほど煮込む。蓋を取り、ひっくり返してピザ用チーズをハンバーグの上へのせ、再度蓋をしてさらに2~3分煮込む。火を止め皿に盛りつける。