

～ チーズ イン ハンバーグ～



ハンバーグの材料(1人分)

ぎゅうぶたひきにく	100 g	ぐらむ
牛豚挽肉		
タマネギ	中 1/4個	ちゅうこ
とろけるスライスチーズ	1枚	まい
溶き卵	大さじ1	おお
と たまご		
パン粉	大さじ2	おお
こ		
塩	小さじ 1/4	こ
しお		
コショウ	適量	てきりょう
あぶら		
サラダ油	大さじ1	おお
おお		
ソース	トマトケチャップ	大さじ1
しょうゆ	醤油	こ
さとう	砂糖	こ
みず	水	こ
		大さじ1

付け合わせの材料

スパゲッティ	50 g	ぐらむ
ニンジン	} 適量	てきりょう
ブロッコリー		
ミックスベジタブル		

作り方

- 1) タマネギをみじん^ぎ切りにする。
- 2) 挽肉^{ひきにく}、タマネギみじん^ぎ切り、溶き卵^{と たまご}、パン粉^こ、塩^{しお}、コショウを
全てボウルに入れ、粘り^{ねば}が出るまで混ぜ^ま合わせる。
- 3) 出来上^{できあ}がったハンバーグ種^{たね}の中にチーズ^{なか}を折り^お畳^{たた}んで入れる。
焼^やいているときにチーズ^でが出てこ^{くうきぬ}ないよう、空気^{みぎて}抜き（右手^{みぎて}から
左手^{ひだりて}に軽く^{かる}叩^{たた}きつけるようにキャッチボール）をする。
- 4) チーズ^{はい}の入^{はい}ったハンバーグ種^{たね}の形^{かたち}を整^{ととの}えて、油^{あぶら}をひいたフライ
パンで焼^やく。
両^{りょうめん}面^{ちゆうび}を中火^やで焼^{ふた}いたら蓋^{よわび}をして、弱火^{ふんほど}で10分程^や焼く。

★ハンバーグを焼^やいている間^{あいだ}に、スパゲッティ^{やさい}と野菜^ゆを茹^ゆでる。

- 鍋^{なべ}でお湯^ゆを沸^わかす。塩^{しお}をひとつまみ^い入れる。
- ブロッコリー^{こふさ}を小房^わに分ける。
- ニンジンを5mm^{みり}ほどの厚^{あつ}さに切^きる。
- スパゲッティ、ブロッコリー、ニンジン、ミックスベジタブル^ゆを茹^ゆでる。
- ニンジンを型^{かたぬ}抜き^ぬきする。

- 5) 焼^やけたらハンバーグ^{さら}を皿^とに取る。
- 6) フライパン^{ざいりょう}にソース^いの材^に料^たを入れて煮^に立^たたせる。
出来上^{できあ}がったソース^をハンバーグ^ににかける。
- 7) 茹^ゆでておいたスパゲッティ^を、ソース^{をつく}を作^つったフライパン^{にい}に入れ、
残^{のこ}ったソース^をを絡^{から}める。ハンバーグ^をに添^そえる。
- 8) 野菜^{やさい}をハンバーグ^をに添^そえる。