

## ～ ハンバーグとマッシュポテト ～



### ハンバーグ材料<sup>ざいりょう</sup>

こぶん  
1個分

ぎゅうぶた にく  
牛豚ひき肉 80g

とうふ  
豆腐 40g

タマネギ 1/4個<sup>こ</sup>

パン粉<sup>こ</sup> おお  
大さじ2

たまご<sup>こ</sup>  
卵 1/4個

ニンニクチューブ適量

塩 1/2 小さじ

コショウ<sup>てきりょう</sup>  
適量

サラダオイル<sup>おお</sup> 大さじ2

マッシュポテト<sup>つく</sup> (作りやすい分量<sup>ぶんりょう</sup> およそ2人分<sup>にんびん</sup>)

・ジャガイモ 150g～180g

・塩<sup>しおこ</sup>小さじ 一つまみ

・牛乳<sup>ぎゅうにゅう</sup> 30CC

つけ<sup>つ</sup>あ<sup>あ</sup>合わせ<sup>あ</sup> ブロッコリー<sup>ぶさ</sup> 2房 ニンジン<sup>まるぎ</sup> 丸切り<sup>こ</sup> 2個

ソース ・トマトケチャップ、醤油<sup>しょうゆ</sup>、水<sup>かくおお</sup> 各大さじ1 ・砂糖<sup>さとう</sup> 小さじ1<sup>こ</sup>

## マッシュポテトと付け合わせ

- 1) ジャガイモの皮を剥く。2 cmの角切りにして塩を入れ鍋で煮る。柔らかくなったら残っている水分を捨てる。
- 2) 牛乳を入れジャガイモを潰しながら滑らかになるように煮詰める。

※ ジャガイモを煮るときにブロッコリー、ニンジンも入れて茹でる。ブロッコリー、ニンジンは柔らかくなったら出す。

## ハンバーの作り方

- 1) みじん切りにしたタマネギ、挽肉、豆腐、調味料すべてを入れ、袋の上から混ぜる。まとまったら袋から取り出す。2個に分け小判型にまとめる。
- 2) フライパンに大きじ1 サラダオイルをいれてハンバーグを焼く。最初は強火で焼き目を両面につける。中弱火で中までじっくり火を通す。
- ※ その時、ブロッコリー、ニンジンも一緒に焼く。
- 3) 焼きあがったらソースの材料を入れる。フライパンに残った油を利用してソースを作る。焼きあがったハンバーグに添える。

皿に盛り、マッシュポテトと付け合わせを添えていただく。