

～ ^{なつ}夏に^ま負けないハンバーグと^{かんかく}サラダ^た感覚で食べる～ガーリックライス～



サラダ感覚ガーリックライス

ご飯 ^{ちやわんかる}茶碗軽く1杯 ^{ばい}
 ニンニク 1 かけ
^{たま}玉ねぎ 1/4個 ^こ
 きゅうり 1本 ^{ほん}
 サラダオイル 大さじ 1
^{しお}塩 子さじ 1/4
 コショウ ^{てきりょう}適量
 ミニトマト 3～4個

ハンバーグ (1個分) ^{こぶん}

豚牛ひき肉 80g
 玉ねぎ 1/4個
 ナス 1/2個
 卵 1/2個
 パン粉 大さじ2
 サラダオイル 小さじ1
 塩 小さじ 1/4
 コショウ 適量
 ソース
^{しょうゆ}醤油 ^{さとう}砂糖 大さじ 1

※ ミニトマト 3～4個

ハンバーグ

つく 作り方

- 1) 玉ねぎはみじん^ぎ切り、ナスは粗^{あら}みじん切りにする。
ひき肉^{にく}、パン粉^こ、溶き卵^{と たまご}、塩^{しお}、コショウ^{いっしょ}を一緒に^ま混ぜて、よく捏ねる。
- 2) まとまるようになったら、小判型^{こばんがた}に形^{かたち}つくり、油^{あぶら}を入れた中火^{ちゅうび}のフライパンで、両面^{りょうめん}に軽く^{かる}焦げ目^{こげめ}がつくまで焼く。その後、弱火^{じやく}で中^{なか}まで火^ひを通す。
- 3) 焼けたら皿^{さら}に移す。フライパンに醤油^{しょうゆ}、砂糖^{さとう}を入れてソース^{つく}を作りハンバーグ^そに添える。

サラダ^{かんかく}感覚ガーリックライス

つく 作り方

- 1) 玉ねぎ、ニンニク、きゅうりを粗^{あら}いみじん^ぎ切りにする。
- 2) フライパンにサラダオイル^いを入れて、ニンニクとタマネギ^{いた}を炒める。ご飯^{はん}を入れて塩^{しお}コショウ^{あじ}で味^{あじ}を調^とえる。
最後^{さいご}にきゅうりを入れてサッと^ま混ぜて、火^ひを止める。
- 3) 型^{かた}に入れて皿^いに盛^もる。
ハンバーグ^そを添えて半分^{はんぶん}に切^きったミニトマト^{かざ}を飾る。