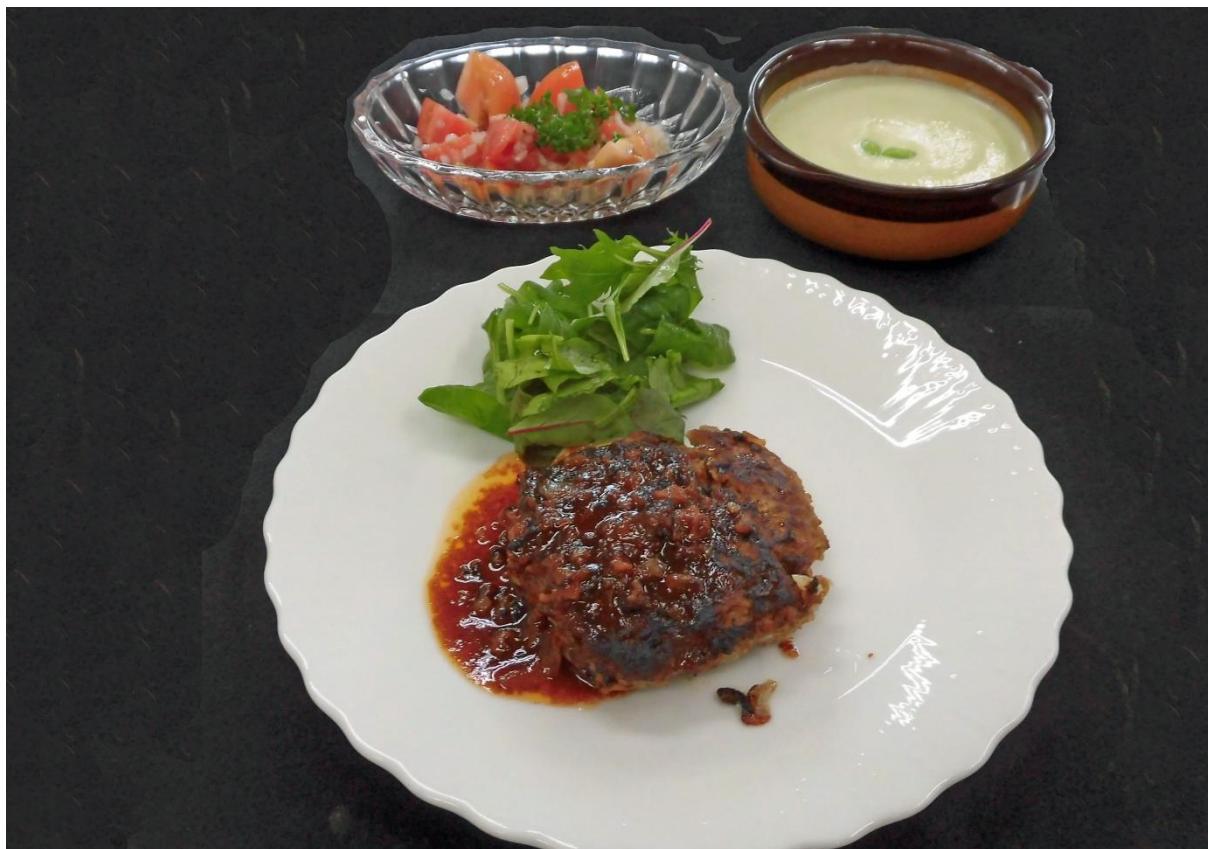


2024.5.9

男の料理 第197回

今月のテーマ：「洋食屋さんのランチ3



● ハンバーグ（2人分）

1. 玉ねぎ 1/2 ヶはみじん切りにする。耐熱容器に入れ、サラダ油大3を加え、600Wで1分加熱し、冷ます。
2. ボウルに牛乳大3、パン粉大3を入れてしみこませる。
3. 合いびき肉 200g、玉ねぎ、塩小 1/4、コショウ、ナツメグ少々を加え、粘り気が出るまで混ぜる。
4. 2等分し、空気を抜きながら小判型に成型する。
5. フライパンにサラダ油大 1/2 を入れて熱し、タネを入れて焼き色がつくまで中火で焼く。裏に返して焼き色がつくまで焼き、蓋をして弱火で 7 分焼いて、火を通す。
6. ハンバーグを取り出し、ソースの材料、酒大1、トマトケチャップ大2、ウスター ソース大2を入れて混ぜながら中火で煮詰める。最後にバターを加え溶かしながら混ぜる。
7. 器にハンバーグを盛り、ベビーリーフ 1/2 袋を添えてソースをかける。

- 枝豆のポタージュ（2人分）
 1. 枝豆（ゆで）150g はさやから出し、薄皮を取る。
 2. 玉ネギ 1/4 ヶは薄切りにする。
 3. 耐熱容器に玉ネギ、コンソメ小 1 を入れて軽く混ぜ、ふんわりラップをして 600W で 3 分加熱する。
 4. ミキサーに枝豆、玉ネギ、豆乳 400cc を入れ滑らかになるまでかくはんする。
 5. 鍋に入れて温め、塩、こしょうで味を調える。
- トマトサラダ（3人分）
 1. トマト 2 ヶは食べやすい大きさにカットし、冷蔵庫で冷やしておく。玉ネギ 1/2 ヶ はみじん切りにする。
 2. ボウルに、酢大 2、サラダ油大 1+1/2、砂糖大 1/2、塩作小 1/2、コショウ少々 を入れて混ぜ、玉ねぎを加える。トマトを加えサッと和え、刻みパセリを散らす。

