

1. 煮込みハンバーグ
2. 豆と蕪のサラダ
3. ポタージュ



Image です。レシピのの出来上がりとは異なります

### 煮込みハンバーグ

材 料	
[ハンバーグ]	
牛豚合挽き肉	350g
ベーコン	30g
玉葱	200g
パン粉	30g
赤ワイン	大さじ1
塩	小さじ1/2
A 胡椒	少々
ナツメグ	少々
牛乳	30cc
卵	小1個
玉葱炒め油	大さじ1
ハンバーグ焼	大さじ1
[煮込みソース]	
玉葱	100g
セロリ	35g
人参	25g
赤ワイン	100cc
水	75cc
スープの素	1個
トマトケチャ	1/2カップ弱
カットトマト	1/2缶
塩	少々
胡椒	少々
炒め油	大さじ1/2
[付け合せ]	
ブロッコリー	1株
じゃが芋	300g
人参	80g
砂糖	大さじ2と1/2
塩	小さじ1
バター	15g
水	ひたひた

### 作 り 方

- [ハンバーグを作る]
- ① 玉葱はみじん切りにし、炒めて冷ましておく。
  - ② 挽き肉とみじん切りにしたベーコンに①の玉葱を混ぜ込み、Aを入れてよくこねる。
  - ③ 種を5個に分け、丸めて形を整える。
  - ④ フライパンに油を熱し、両面に焼き色を付けて取り出す。
- [煮込みソースを作る]
- ⑤ 玉葱は横1/2長さの薄切り。セロリは3~4cm長さの薄切り。人参は3cm長さのせん切り。
  - ⑥ 玉葱・人参・セロリを炒め、赤ワイン・水で5分位煮て、スープの素・ケチャップ・トマト缶を加えて沸騰させ味を整える。
  - ⑦ ハンバーグを⑥の鍋に並べ入れて15~20分煮込む。途中水分が足りなくなった時は赤ワインを少々加える。
- [付け合せ]
- ⑧ ブロッコリーは小房に分け茹でておく。
  - ⑨ ジャが芋は食べやすい大きさに、人参は1cm幅の半月か輪切りにし、鍋にひたひたの水・砂糖・塩を入れ煮て、柔らかくなったバターを入れる。
  - ⑩ 皿にハンバーグを盛り、煮込みソースをかけ、付け合せを添える。

### 豆と蕪のサラダ

材 料	
ミックスピー	1缶
蕪	100g
きゅうり	1本
赤パプリカ	1/2個
アボガド	1個
A マヨネーズ	大さじ3
ヨーグルト	大さじ3
塩	少々
胡椒	少々

### 作 り 方

- ① 蕪は1cm強の角切りにし、さっと茹でて塩少々を振って冷ます。
- ② きゅうりも同じ大きさ位の角切りにして、塩を振っておく。
- ③ パプリカは種を取り小さめの角切り、アボガドは種を取り賽の目に切っておく。
- ④ ボウルにAを入れてよく混ぜ、材料をすべて加えて和える。

### ポタージュ

材 料	
じゃが芋	400g
玉葱	80g
バター	大さじ1
スープ	カップ2
(水とスープの素1個)	
牛乳	カップ1と1/2
塩	小さじ1
胡椒	少々
生クリーム	カップ1/3
バセリ・あさつき等	

### 作 り 方

- ① 鍋にバターを溶かし、みじん切りの玉葱を透き通るまで炒め、皮をむいて一口大に切ったじゃが芋とスープを加えて、柔らかくなるまで煮る。
- ② ミキサーかフードプロセッサー等でビュレ状にし、鍋に戻して沸騰したら牛乳と生クリームを加え、塩・胡椒で調味し器に注ぎ、みじん切りのバセリ・クルトン等を浮かせる。