



ざいりょう

【ハンバーグ】(1人分: 200kcal)

よにんぶん (4人分)

- 合いびき肉 200g
- ナツメグ 少々
- しょう油 少々
- 黒こしょう 少々

- 玉ねぎ 60g
- パンこ 大さじ4
- 牛にゆう 小さじ8
- たまご 1こ

- 水 小さじ2
- トマトケチャップ 小さじ4
- ウスターソース 小さじ4

【パン】(1人分: 56kcal)

- フランスパン 20g x 4 (バゲット)

【グリーンサラダ~オリジナルドレッシング~】(1人分: やく22kcal)

- グリーンリーフ 60g
- プチトマト 4こ

- ☆ す 小さじ2
 - さとう 小さじ1
 - しょう油 小さじ1/2
 - 黒こしょう 少々
 - サラダあぶら 小さじ4
- X4

- サラダあぶら てきりょう (せい形用)
- はく力こ 小さじ1
- サラダあぶら 小さじ1

- ◆ しょうゆ 小さじ1/2
- 白すりごま 小さじ1
- マヨネーズ 小さじ1
- トマトケチャップ 小さじ1
- カレーこ 小さじ1/8

した 下じゅんび

- ・玉ねぎはみじん切り。
- ・パンこは牛にゆうをくわえしとらせておく(★)。
- ・たまごはよくほぐしておく。
- ・フランスパン(バゲット)はアルミホイルでつつみ、よねつを入れたオープンであたためておく(200°C5分)。
- ・グリーンリーフは食べやすい大きさにちぎり、水にさらして水気を切っておく。
- ・プチトマトはヘタをのぞいてあらひ、よこ半分に切っておく。

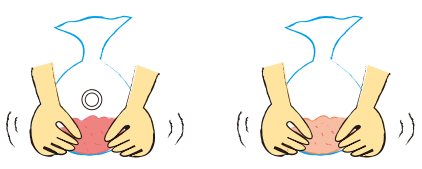
もちかえり



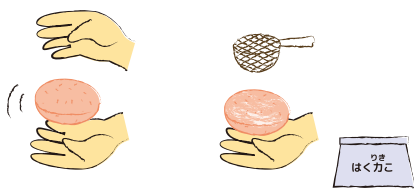
オリジナルドレッシング

つく かた 作り方

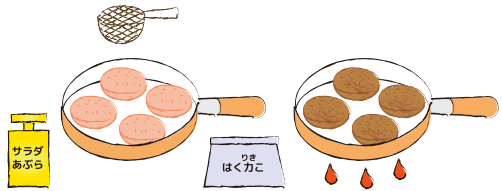
ハンバーグ



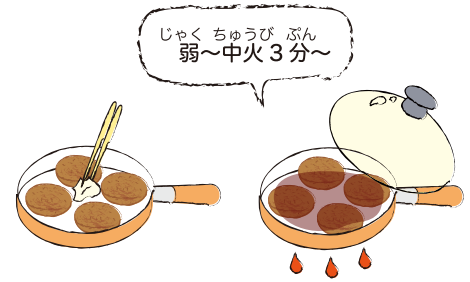
1 ビニールぶくろに◎を入れ、ねばりがでるまでよくこねる。玉ねぎ・★・たまごをくわえ、きんーにまぜる。



2 手にサラダあぶらをつけ、1を空気ぬきをして小ばん形にする。かためんにはく力こをふるう。

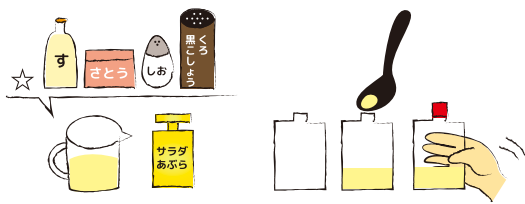


3 サラダあぶらをひいたフライパンに入れ、はく力こをふるう。りょうめんにはやき色をつける。



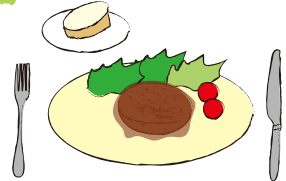
4 火を止め、よ分なあぶらをのぞき、△をくわえ、フタをしてむしやきにする。

グリーンサラダ~オリジナルドレッシング~



5 カップに☆を入れてとかす。サラダあぶらをくわえ、ようきに入れ、フタをしてふる。◆の中からひとつくわえてふる。

もりつけ



6 さらに4をもりつけ、バゲットをそえる。▲をもりつけ、ドレッシングをかける。

提供: ナツメグ...S&B ナツメグ(パウダー) 塩...菱塩 まろやか仕立て五島灘の塩 黒こしょう...S&B ミル付きブラックペッパー 牛乳...明治おいしい牛乳
 トマトケチャップ...カゴメトマトケチャップ ウスターソース...カゴメ醸熟ソースウスター 酢...ミツカン 米酢
 しょうゆ...キッコーマン いつでも新鮮 しぼりたて生しょうゆ マヨネーズ...キューピーハーフ