

ちちひ 父の日レシピ

おとうさん、ありがとう！！ハンバーグプレート

★始める前に、約束★

- ・けがをしないために、走らない、ふざけない、道具をふりまわさない。
- ・話を聞く時は、手をとめてしっかり聞きます。
- ・料理の前、トイレのあと、お肉をさわったあとは手をあらいます。
- ・グループのお友だちと協力して作業します。

★今日のポイント★

| 【うっちゃんライス】 | |
|-------------------------------------|--|
| ざいりょう 材料 (1人分) | つくかた 作り方 |
| こめ ・米 1/2合 | ① 米をあらって水とうっちゃんパウダーと いっしょにお米をたく。 ② お米が炊けたらえだまめを入れて 5分むらす。 ③ ①のごはんをまぜながら、バターとや き肉のたれを加えてまぜる。 |
| みず ・水 お米に合わせた分量 | |
| こな ・うっちゃんの粉またはターミック®ウー 小さじ1/2 | |
| こ ・バター 2.5g | |
| れいとう ・むきえだまめ (冷凍) 10g | |
| やにく ・焼き肉のたれ 少々 | |

| 【とうがんのスープ】 | |
|-------------------|--|
| ざいりょう 材料 (1人分) | つくかた 作り方 |
| とうがん 50g | ① とうがんは5ミリのサイコロのように 切る。ベーコンは細く切る。 ② 鍋に水、ベーコン、とうがんを入れて煮 る。 ③ とうがんがやわらかくなったら、ミッ クスベジタブルとコンソメを入れて、 ひと煮立ちしたら火をとめる。 |
| ミックスベジタブル 10g | |
| ベーコン 1/2枚 | |
| コンソメ 1/2個または小さじ1 | |
| みず ・水 150 cc | |

【にこみハンバーグ】

| 材料 (1人分) | 作り方 |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ・ひき肉 (あいびき) 80g ・にんじんすりおろし 25g ・玉ねぎすりおろし 25g ・おろしにんにく 少々 ・パン粉 大さじ 2 ・卵 1/4個 ・塩 1g ・こしょう 少々 ・ナツメグ 少々 ・油 小さじ 1 ・ヘチマカナス 1/4本 ・玉ねぎ 50g ・カットトマト缶 50g ・ケチャップ 大さじ 1/2 ・ウスターソース 大さじ 1/2 ・水 50 cc ・みそ 大さじ 1/2 ・砂糖 小さじ 1 ・スライスチーズ 1/2枚 | <ol style="list-style-type: none"> ① にんじん、玉ねぎ、にんにくをすりおろし、パン粉を混ぜてなじませる。 ② あいびき肉に塩、こしょう、ナツメグを入れてまぜ、卵を加えてなじむまでまぜる。なじんだら①を加えてよくまぜ、タネにする。 ③ 玉ねぎは薄切り、へちまはいちょう切りにする。 ④ フライパンに油をしいて、ハンバーグのタネを丸めて中の空気をぬいてフライパンにのせ、中火で焼く。 ⑤ 片方の面に焼き色がついたら裏返し、ふたをして3分蒸し焼きにする。つまようじをさして、透明な汁がでてきたら中まで火が通っているサインです。 ⑥ ハンバーグをお皿にとりだし、同じフライパンで野菜を炒める。カットトマト、ケチャップ、ウスターソース、水、みそ、砂糖を加えてまぜる。 ⑦ ⑤にハンバーグを戻し、ふたをして10分煮込む。 ⑧ お皿に盛りつけチーズをのせる。 |



【野菜サラダ】

| 材料 (1人分) | 作り方 |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ・レタス、サニーレタス 各1枚 ・ベビーリーフ 適量 ・ドレッシング 適量 | <ol style="list-style-type: none"> ① 野菜をよくあらひ、食べやすいおおきさに手でちぎる。 ② お好みでドレッシングをかける |