



はじめてでもカンタンに作れる♪

# ア・ラ・クッキング ごはん編



## ご飯で作る変わり種ハンバーグ ライスハンバーグ

### 材料/1人分

「玉ねぎ……………1/8個  
A にんじん……………1/8本  
「じゃがいも……………1/3個

塩・こしょう……………少々  
卵……………1個  
ご飯……………200g  
パン粉……………適量  
サラダ油……………大さじ1

「バター……………50g  
B しょうゆ……………10cc  
「水……………10cc

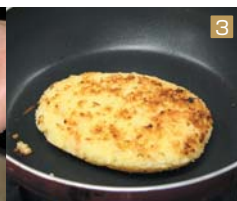
### 作り方&ポイント



2-1



2-2



3



4

**1** (A)をみじん切りにし、塩・こしょうをする。皿に移しラップをして約40秒電子レンジで加熱する。

**2** ボウルに卵を溶き、①とご飯を入れて混ぜる。ハンバーグ型に丸めてパン粉をまぶす。

**【ポイント】**  
ハンバーグの厚みに注意を。少し薄めに形を整えと焼く時に火が通りやすい

**3** フライパンにサラダ油を敷き、強火で表面に焼き色が付くまで焼く。両面がこんがりと焼けたら、弱火にしてさらに2分焼く。

**4** 鍋に(B)を入れて煮立たせ、少し煮詰める。皿に盛り付けた③に掛けて出来上がり。



## オススメ献立

冷蔵庫に残っている野菜やご飯を使って簡単に調理できます。仕上げにのりふりかけをかけてもgood。マヨネーズと一味唐辛子合わせたソースをかければおつまみにもなります。

- スープ
- じゃがいものソテー

### 本日の助っ人

Coffee&Food's New York (ニューヨーク)

渡辺くみ子さん  
浜松市南区大柳町 ☎053-425-4225



「数あるメニューの中でも人気はハンバーグです。ジュシーでボリューム満点の『ぼくだんハンバーグ』680円、塩だれとねぎとの相性が絶妙な塩ハンバーグ『ねぎ嶋しお作』880円などがお薦め。『とろける白金プリン』280円など、デザートも充実しているので食後にどうぞ。お得なランチもあります。ぜひお出掛けください」