



おいしいお料理レシピ

高橋和子

●ロシア風 煮込みハンバーグ 冷凍にして保存して、一煮込みハンバーグを作る

〈ハンバーグの材料〉

- ・合いびき肉 300g
- ・玉ねぎ 150g
- ・牛乳 大1
- ・卵 1個
- ・パン粉 C1/3

- ①ハンバーグを作ります。
- ②4等分して小判形に整える。
サラダ油で中まで焼く。
1個ずつラップして冷凍庫で保存する。

〈4人前〉

- ・冷凍ハンバーグ 4個
 - ・玉ねぎ(薄切り) 150g
 - ・にんにく(薄切り) 1片
 - ・じゃがいも(一口大)
 - ・人参(一口大)
 - ・ブロッコリー
 - ・マッシュルーム(薄切り)
- } 適宜

〈煮汁〉

- ・湯 C1.5
- ・固形チキンスープの素 1個
- ・砂糖 少々
- ・赤ワイン 大2
- ・しょうゆ 小1
- ・ローリエ 1枚

〈作り方〉

- ①じゃがいも、人参、ブロッコリーは下茹でしておきます。
- ②バター大1でにんにくを炒め、玉ねぎを加え、玉ねぎを色づくまで炒めたら、
小麦粉 大1.5
トマトケチャップ 大2
を加えて炒める。煮汁の材料を入れてハンバーグを加えて20分間煮る。
- ③じゃがいも、人参を加えて煮、煮汁がトロリとしたら、茹でたブロッコリー、マッシュルームも加え、仕上げに生クリームを加えて、サッと煮る。



ロシア風 煮込みハンバーグ

●南瓜のいとこ煮

〈材 料〉4人前

- ・かぼちゃ 500g…ワタと種を除き3cm位に切り、皮を所々むく。
- ・ゆで小豆(缶詰・加糖) C1~1.1/3
- ・だし(又は水) 約C1~1.5
- ・薄口しょうゆ 小1~2

〈作り方〉

- ①かぼちゃを鍋に入れて、だしをヒタヒタに加えて、落し蓋をして強火にかける。煮立ったら火を弱めて4~5分間煮。ゆで小豆をかぼちゃにかけるように入れる。
- ②このままかぼちゃが柔らかくなるまで煮て、薄口しょうゆを加え、火を止めて2~3分おいてから器に盛る。



南瓜のいとこ煮

高橋和子お菓子教室 TEL 055-931-2515