

第13回 食糧学院 高校生レシピコンテスト 応募用紙

管理
番号

RY1057

メニュー名

三兄弟ハンバーグ



学校名/氏名

福島県立福島高等学校	1年
A・K	

PR文

兄弟三人を育ててくれた両親へ
チーズ好きの長男をチーズ、くせ毛の次男をブロッコリー、名前に「あか」がつく私をミニトマトで表現。ハンバーグで覆われ外側は似ているが中身が違うように、私たちは外見は似ているが内面に違った良さがある。豆腐屋で廃棄されるおからでフードロスを削減し、多くありがちな糖質をオフ。

調理時間

70分

材料	作り方
<p>〈ハンバーグ〉 とけるチーズ 26g ブロッコリー 2つ ミニトマト 2つ 合い挽き肉 100g 玉ねぎ 60g おから 50g 牛乳 大さじ1 ●溶き卵 卵Mサイズの2分の1個分 ●小麦粉 大さじ1 ●ナツメグ 2振り ●塩 少々 ●胡椒 少々 小麦粉 大さじ1</p> <p>〈ハンバーグソース〉 玉ねぎ 2分の1個 バター 5g 塩 1つまみ 醤油 大さじ1 みりん 大さじ1 酒 大さじ2 砂糖 小さじ2</p> <p>〈おからサラダ〉 おから 70g にんじん 30g きゅうり 2分の1個 薄切りベーコン 20g マヨネーズ 大さじ3 牛乳 大さじ2分の1 塩 小さじ4分の1 胡椒 適量</p>	<p>〈ハンバーグ〉 1. ブロッコリーを1分30秒茹でてザルにあげる 2. ミニトマトを湯剥きする 3. おからを耐熱容器に入れてラップをせず電子レンジ600wで3分加熱し、牛乳と合わせておく 4. 玉ねぎをみじん切りにする 5. 玉ねぎをフライパンで炒めて水分を飛ばす。うっすら色づいて、焼く音がシューからパチパチに変わるまでを目安に 6. 炒めた玉ねぎをボウルに移してよく冷ます 7. 玉ねぎが冷めたら●の材料をボウルに入れてよく捏ねる 8. ボウルの中身を六等分する 9. ブロッコリーとミニトマトは水分をふき取ってから小麦粉をまぶし、チーズは13gずつに分け、それぞれ肉だねで包む 10. フライパンに油をひいて熱し、包んだものを並べ、中火で2分ほど焼く 11. 裏返したら料理酒を加えて10分蒸し焼きにする</p> <p>〈ハンバーグソース〉 1. 玉ねぎをみじん切りにする 2. フライパンでバターを熱し、玉ねぎを入れ、塩を加え、途中で水を加えながらあめ色になるまで炒める 3. ほかの材料を入れて1分煮詰める</p> <p>〈おからサラダ〉 1. きゅうりを2mm幅に輪切りにして、塩とともにポリ袋に入れて揉みこみおいておく 2. 人参を千切りにする 3. ベーコンを7mm幅に切る 4. きゅうりの水を切り、すべての材料をボウルに入れ混ぜ合わせる</p>

