

# 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んパウダーと
みず ・水 お米に合わせた分量	いっしょにお米をたく。
こな ・うっちんの粉またはターミック®ウー-	② お米が炊けたらえだまめを入れて
こ 小さじ 1/2	5分むらす。
・バター 2.5g	③ ①のごはんをまぜながら、バターとや
・むきえだまめ (冷凍) 10g	き肉のたれを加えてまぜる。
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
・ミックスベジタブル 10g	切る。ベーコンは細く切る。
・ベーコン 1/2枚	② 鍋に水、ベーコン、とうがんを入れて煮
・コンソメ 1/2個または小さじ 1	る。
みず ・水 150 cc	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。

### 【にこみハンバーグ】

材料 (1人分)	作り方
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ひき肉 (あいびき) 80g</li> <li>・にんじんすりおろし 25g</li> <li>・玉ねぎすりおろし 25g</li> <li>・おろしにんにく 少々</li> <li>・パン粉 大さじ 2</li> <li>・卵 1/4個</li> <li>・塩 1g</li> <li>・こしょう 少々</li> <li>・ナツメグ 少々</li> <li>・油 小さじ 1</li> <li>・ヘチマカナス 1/4本</li> <li>・玉ねぎ 50g</li> <li>・カットトマト缶 50g</li> <li>・ケチャップ 大さじ 1/2</li> <li>・ウスターソース 大さじ 1/2</li> <li>・水 50 cc</li> <li>・みそ 大さじ 1/2</li> <li>・砂糖 小さじ 1</li> <li>・スライスチーズ 1/2枚</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>③ 玉ねぎは薄切り、へちまはいちょう切りにする。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>⑦ ⑤にハンバーグを戻し、ふたをして10分煮込む。</li> <li>⑧ お皿に盛りつけチーズをのせる。</li> </ol>



### 【野菜サラダ】

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