


 9/22 (木) 和風煮込みハンバーグ (赤崎 奈穂子さん)

(だし汁)

 A {

- 中嶋屋本店うまかだし混合：1袋
- 水：500ml

<和風煮込みハンバーグ> (材料2人分)

(肉だね)

 B {

- 鶏むねひき肉：200g
- 絹ごし豆腐：150g
- たまねぎ：60g
- 片栗粉：大さじ1
- 塩：小さじ1/3

サラダ油：大さじ1~2

(煮汁)

 C {

- うまかだし汁(A)：200ml
- だしー族：小さじ2

 D {

- 片栗粉：小さじ2
- 水：小さじ2

(飾り)

茹でた人参(型抜)とほうれん草：各適量

<赤ちゃんの和風煮込みハンバーグ> (材料1人分)

うまかだし汁：150ml

肉だね：50g

 E {

- 茹でた人参：5g
- 茹でたほうれん草(葉先)：3枚

濃口醤油：1~2滴

- ① 鍋に A を入れて加熱し、沸騰したら中火にして5分ほど煮出して火を止める。
- ② たまねぎはみじん切り。豆腐はキッチンペーパーで包み、耐熱容器にのせて、600W のレンジで1分ほど加熱し冷ましておく。
- ③ <和風煮込みハンバーグ>を作る。ボウルに B を入れて粘り気が出るまで混ぜ合わせる。
- ④ ③の肉だねの中から赤ちゃん用50gを取り分けて、残りを4等分して成形する。飾り用の野菜も赤ちゃん用を取り分ける。
- ⑤ フライパンに油を熱し、④の大人用の肉だねを入れて両面焼く。(余分な油はキッチンペーパーで取り除く。)
- ⑥ ⑤のフライパンにCを加えて、沸騰したら蓋をし、中火で3~5分ほど煮て、ハンバーグに火が通ったら、器に盛る。
- ⑦ ⑥のフライパンに残った煮汁に水溶き片栗粉(D)でとろみをつけて、⑥のハンバーグにかけ、飾り用の野菜を添える。
- ⑧ <赤ちゃん用の和風煮込みハンバーグ(離乳食後期)>を作る。④で取り分けた肉だねは4~5等分して成形する。大人用から取り分けた野菜(E)は細かく切っておく。
- ⑨ 赤ちゃん用の鍋にだし汁を入れ、沸騰したら⑧の肉だねを入れて、火が通ったら、⑧の野菜と濃口醤油を加え、沸騰したら火を止めて、器に盛る。

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター(3階と地下1階)に置いています。
 また、NBC アプリや<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。