

# ★簡単煮込みハンバーグ★

火を使うときは、  
おうちの人といっ  
しょにつくろう！

## ◎材料(2人分)

◆ハンバーグ	
合いびき肉	160g
ごはん	40g
牛乳	大さじ1
卵	1/2個
塩、こしょう	少々

◆野菜	
玉ねぎ	100g
にんじん	40g
キャベツ	60g
おくら	10g
ズッキーニ	60g
きのこ	40g
ミニトマト	6個

◆調味料	
ケチャップ	大さじ2
ウスターソース	小さじ2
水	大さじ2
牛乳	大さじ2

★調味料は混ぜておこう！

## ◎作り方

### ◆野菜の下ごしらえ

①しめじは手でバラして石づきを切り、キャベツは手でちぎる  
たまご玉ねぎ、にんじん、ズッキーニ、オクラは薄切りにする

### ◆ハンバーグをつくる

①ボウルに温かいご飯と牛乳をいれて手で揉み込んで潰す または大きいスプーンで潰す  
②肉に塩、コショウして①のボウルに卵と肉を入れて、揉み込む  
③ハンバーグ一個分を取って、両手でたたくように空気を抜いて形をつくる

### ◆ハンバーグを焼いて、煮込む

①ハンバーグをフライパンに置いてから、火をつけて強火で焼く  
②焼き目がついたらひっくり返す(熱いからここで一回火を消してからひっくり返そう)  
③下ごしらえした野菜とトマトをすきまに入れて、混ぜておいた調味料をハンバーグにかける  
④ふたをしてもう一度火をつけて、中火で15分くらい焼く  
⑤ハンバーグと野菜に火がおったら、出来上がり  
⑥カレーライスみたいにご飯といっしょに食べる

1人分の栄養価	
エネルギー	312kcal
たんぱく質	20.1g
脂質	16.6g
塩分	1.0g

# ★トライフル★

## ◎材料(2人分)

◆牛乳寒天	
水	20ml
寒天パウダー	0.4g
牛乳	50ml
砂糖	5g

トッピング(生のフルーツでもいいよ)			
ヨーグルト	40g	ホイップクリーム	10g
プリン	60~80g	飾りフルーツ缶	50g
カステラ	1枚(40g)	冷凍フルーツ	20g

1人分の栄養価	
エネルギー	159kcal
たんぱく質	5.0g
脂質	6.1g
塩分	0.2g

## ◎作り方

### ◆牛乳寒天をつくる

- ①耐熱容器に寒天パウダーをいれて、電子レンジで2分くらい加熱する 混ぜてよく溶かす
- ②①の容器に、牛乳をいれ砂糖をいれて更によく混ぜる
- ③器に②の牛乳寒天を大さじ2いれて、冷蔵庫で15分冷やし固める

### ◆下準備

- ①フルーツ缶をあけ、中身とシロップにわける
- ②プリンはよく混ぜる

### ◆飾り付け

- ①牛乳寒天が固まったら、材料を順番に重ねて飾り付ける
- ②カステラ→ヨーグルト→ミックスフルーツ缶→プリン→大きめのカットフルーツ→ホイップクリームで飾り付ける
- ③冷蔵庫で冷やしてから召し上がれ