



おやこ料理教室



サラダハンバーグロコモコ丼



ひとりぶん 1人分：エネルギー 527kcal たんぱく質 38.5g 脂質 24.5g 塩分 2.0g

<材料> 4人分

ごはん……………400g

【デミグラスハンバーグ】

A 合いびき肉……………320g
パン粉……………大さじ4
牛乳……………大さじ6
卵……………1個

B トマトケチャップ……………大さじ4
中濃ソース……………大さじ4
砂糖……………小さじ1/2

【目玉焼き】

玉ねぎ……………リング4つつ
卵……………4個

【サラダ】

レタス……………160g
きゅうり……………80g
ミニトマト……………8個

<作り方>

- ① ハンバーグのたねを作る。Aの具材をよく練り混ぜ、4等分にする。
- ② フライパンに油をひき、中火で①のハンバーグを焼く。
両面に焼き色がついたら、フタをして弱火で5～7分蒸し焼きにし、中まで火を通す。焼き上がったら、取り出しておく。
- ③ ハンバーグを焼いたフライパンにそのままBを加えてひと煮立ちさせ、ソースを作る。
- ④ 玉ねぎを1cmほどの輪切りにし、中をくり抜いてリング状にする。
- ⑤ フライパンに油をひき、玉ねぎリングを並べ、中心に卵を割り入れる。フタをして、弱火で蒸し焼きにし、白身が固まったら完成。
- ⑥ レタスは5mm幅の細切りに、きゅうりは細切りに、ミニトマトは半分に切る。
- ⑦ 器にごはんを盛り付け、レタスときゅうり、ミニマトを添えて、目玉やきをのせて、完成。

コンソメスープ



ひとりぶん 1人分：エネルギー 23kcal たんぱく質 1.1g 脂質 0.3g 塩分 1.1g

<材料> 4人分

みず……………600ml
コンソメ顆粒……………2個

ミックスベジタブル……………60g
しめじ……………70g
玉ねぎ……………120g
ウインナー……………2本

<作り方>

- ① しめじは半分の大きさに切り、玉ねぎは薄切りに、ウインナーは1cmくらいの幅に切る。
- ② 水にコンソメ顆粒を溶かし入れ、①の食材とミックスベジタブルを入れて、煮込む。
- ③ 具材に火が通ったら完成。



ひとりぶんえいようりょう
1人分栄養量

りょうりめい 料理名	エネルギー きろカロリー (kcal)	たんぱく質 ぐらむ (g)	脂質 ぐらむ (g)	えんぶんそうとうりょう 塩分相当量 ぐらむ (g)
サラダハンバーグロコモコ丼	527	38.5	24.5	2.0
コンソメスープ	23	1.1	0.3	1.1
ごうけい 合計	550	39.5	24.7	3.2

たのりょうりやくそく
＜楽しく料理をするためのお約束＞

りょうり
①料理をする前に

- ★エプロン・三角巾をつける
- ★石けんできれいに手を洗う



つかかた
＜ほうちょうの使い方＞

しょくざい
食材をおさえる手は・・・
「ねこの手」にして、指を切らないようにしよう！

りょうりちゅう
②料理中

- ★ほうちょうを持ったら、よそ見しないで！
- ★火を使うときは大人といっしょに

しょくじかた
③お食事のあいさつ/お片づけ

- ★「いただきます」「ごちそうさま」を言いましょう
- ★使った食器や道具を洗いましょう。



取手市食生活改善推進協議会