



調理時間
50分

ポリコーム満点!

ホワイト ハンバーグライス

作り方

【ハンバーグライス】

- 1 フライパンにバターを溶かし、ご飯とチーズを加え、チーズが溶けるまで炒める。粗熱が取れたら、4等分し平らなおにぎりしておく。
- 2 パン粉は牛乳を加えしとらせ、玉ねぎはみじん切りにしておく。
- 3 ボウルに豚ひき肉、卵、2、塩、ブラックペッパーを加え、よくこねる。4等分にし1を包み込む。
- 4 フライパンに油をしき、3を両面焦げ目が付くまで焼く。
- 5 4を皿にうつし、電子レンジで2分加熱する。
- 6 皿に盛り付け、ソースをかけ、ミニトマトとパセリを飾る。

【ソース】

材料を鍋に入れ、焦げない様に泡だて器で混ぜ、とろみがつくまで加熱する。

POINT

- 少し形を平たくすることで火が通りやすくなり、ソースも乗りやすくなります。
- 残ったごはんとひき肉ですぐ作ることができ、ソースがさっぱりしているので小さなお子様から大人まで味わえます。
- ホワイトソースに使用する米粉は薄力粉でも代用できますが、米粉の方がダマにならず、なめらかなソースができます。

長谷川 沙絵さん

材料〈4人分〉

【ハンバーグライス】

ご飯……………350g
 バター……………15g
 シュレッドチーズ……………35g
 パン粉……………30g
 牛乳……………大さじ2
 玉ねぎ……………1/2個(100g)
 豚ひき肉……………450g
 卵……………1個(Lサイズ)
 塩……………適量
 ブラックペッパー……………適量
 油……………大さじ1

【ソース】

牛乳……………300ml
 プレーンヨーグルト……………150g
 バター……………8g
 米粉……………30g
 ホワイトペッパー……………適量
 顆粒コンソメ……………大さじ1
 ローリエ……………1枚

【飾り】

乾燥パセリ……………適量
 ミニトマト……………4個