



## 大好物レシピ化計画!

メニュー：「」

材料…

道具…

①

②

③

④

⑤

メモ



⑥

⑦

⑧

⑨

⑩

⑪

⑫

⑬

⑭

メモ



記入例

## 大好物レシピ化計画!

メニュー:「 ママの時短ハンバーグ 4人分 」

材料…たまご1個、パン粉1つかみ、牛乳ちよろっと、バター10g、たまねぎ半分、牛豚ひき肉500g、  
水 70ml、塩コショウ、ケチャップ 50ml、ウスターソース 20ml、砂糖大さじ1、料理酒 50ml

道具…フライパン、フライ返し、耐熱ボウル、ポリ手袋、包丁、まな板、レンジ、ラップ

- ①たまねぎをみじん切りにする
- ②ボウルにたまねぎとバターを入れてラップをかけ、レンジで 500w3 分チン
- ③取り出したボウルにひき肉、パン粉、牛乳(パン粉がひたるくらい)、卵、塩コショウを  
入れて手袋をした手でよく混ぜる(やけど注意!)
- ④4つに分けて形を丸くとのえたらフライパンにのせて火をつける【中火】
- ⑤片面が焼けたらひっくり返す

メモ これは手抜きレシピだから、お客さんに出す時はちゃんとしたレシピで作るんだぞ。ママより



- ⑥裏面にも焼き目が付いたら水を入れてフタをする
- ⑦だいたい水がなくなったらフタをあけて残った水分を飛ばす
- ⑧つまようじをさしてみる → 赤い汁が出てきたら水を少し入れて⑥⑦をもう一度!
- ⑨ハンバーグを取り出してお皿にのせる
- ⑩フライパンの油を少しだけティッシュでふき取る(肉汁は残す)
- ⑪フライパンに料理酒、ケチャップ、ウスターソース、砂糖を入れて煮詰める【中火】
- ⑫ハンバーグにソースをかけてできあがり
- ⑬
- ⑭

メモ 火が通っているかはよく確認してね。食べる時に「中が赤い!」と気付いたらあわてずレンジでチンすれば大丈夫だから。ママより