

作品名	のこのこホワイトハンバーグ		
ポイント	ホワイトソースは泡立て器を使うことによってダマになりにくく、なめらかで均一に混ざり、口当たりの良いソースになります。 コンソメの代わりに中華だしを使うことで、きのこの相性も良く塩分も抑えられます。		
材料 4人分	牛乳 400ml 〈ハンバーグ〉 豚ひき肉・・・400g 玉ねぎ・・・1個 生パン粉・・・1/2カップ 牛乳・・・50ml 卵・・・1個 塩・・・少々 こしょう・・・少々 サラダ油・・・8g チーズ・・・60g	〈ホワイトソース〉 牛乳・・・350ml バター・・・30g 薄力粉・・・36g maidake・・・1/2パック しめじ・・・1/2パック 黄パプリカ・・・1/2個 中華だし・・・1つまみ 塩・・・少々 こしょう・・・少々 サラダ油・・・8g	乾燥パセリ・・・適量 〈付け合わせ〉 ベビーリーフ・・・適量 ミニトマト・・・適量
作り方	<ol style="list-style-type: none"> <li>① 玉ねぎをみじん切りにし、あめ色になるまで炒め、バットに移して冷ます。</li> <li>② パプリカを薄切りにする。</li> <li>③ チーズをさいの目切りにする。</li> <li>④ パン粉を牛乳に浸す。</li> <li>⑤ ひき肉に玉ねぎ、チーズ、卵、パン粉、塩、こしょうを入れ、ねばりが出るまでよく混ぜる。</li> <li>⑥ 小判形に整え、空気を抜き中央をへこませる。</li> <li>⑦ 油をひいたフライパンで焼き、へこみが平らになり、つまようじを指して透明な汁が出てきたら器に移す。</li> <li>⑧ 別のフライパンに油をひき、ほぐしたしめじとmaidake、パプリカを炒める。</li> <li>⑨ 弱火で鍋にバターを溶かして、薄力粉を入れ練り上げる。</li> <li>⑩ 牛乳を100mlぐらいずつ加え、泡立て器で混ぜる。</li> <li>⑪ 塩、こしょう、中華だしを加え、焦げないように火にかける。</li> <li>⑫ ⑩のソースに⑧を入れ、混ぜ合わせたら⑦のハンバーグにかける。</li> <li>⑬ 乾燥パセリを散らす。</li> <li>⑭ ベビーリーフ、ミニトマトを添える。</li> </ol>		
写真			