

作品名	ブルガリアバーグ with ダブルチーズ		
ポイント	<ul style="list-style-type: none"> ハンバーグは手でこねずに、箸で混ぜることで肉の味がたちます。 ソースは火を使わないので、特に簡単に作れます。 		
材料 4人分	牛乳 300ml 合いびき肉・・・250g 絹ごし豆腐・・・50g 玉ねぎ・・・1/2個 にんにく・・・1かけ (A) パン粉・・・1/2カップ 牛乳・・・100ml 卵・・・1個 塩・・・小さじ1/2 こしょう・・・小さじ1/2	<つけ合わせ> 牛乳・・・200ml 酢・・・大さじ1 ジャガイモ・・・大1個 ローズマリー・・・適量 塩・・・適量 白こしょう・・・適量 マヨネーズ・・・大さじ1 <ヨーグルトソース> 無糖ヨーグルト・・・大さじ4 マヨネーズ・・・大さじ4 塩・・・少々 にんにくチューブ・・・1.5cm	スライスチーズ ノーマル・・・2枚 チェダー・・・4枚 ミニトマト・・・4個 きゅうり・・・適量 パプリカ・・・適量
作り方	<ol style="list-style-type: none"> 玉ねぎ、にんにくをみじん切りにして炒める。(ホットプレート 170℃、5分) カッターチーズを作る。牛乳と酢をあわせ、ラップをかけ電子レンジで加熱する。(700W、2分) ①がしんなりしてきたらバットにあげ、粗熱をとる。 ②をスプーンで混ぜ、布巾等で濾す。 ジャガイモの皮をむき、さいの目切りにする。水をはったボウルに入れ、電子レンジで加熱する。(700W、5分) 大きいボウルに(A)を全て入れて混ぜ、水きりしておいた豆腐と肉を加え混ぜる。混ぜ終わったら、つけ合わせが完成するまで冷蔵庫で冷やす。 ④のカッターチーズと⑤、ローズマリー、塩、白こしょう、マヨネーズを全て混ぜ、つけ合わせを作る。 ⑥に③を入れてもう一度混ぜ、半分に切ったチーズ(ノーマル)を包むように成形する。200℃のホットプレートで、ふたをして片面を3分焼く。 ⑧をひっくり返して、水を大さじ2入れて、ふたをしてさらに3分焼く。 ⑨の火を止め、チーズ(チェダー)をのせて少し蒸らす。 ヨーグルトソースの材料を全て混ぜ合わせ、ソースを作る。 ⑩のハンバーグと⑦のつけ合わせを器に盛る。ハンバーグに⑪のヨーグルトソースをかけ、刻んだきゅうり、パプリカを散らし、ミニトマトを添える。 		
写真			