

●材料●

- ・キャベツ(芯や外葉も使用)・・・60g(1/20 個)
- ・にんじん(皮つき)・・・30g(1/6 本)
- ・たまねぎ・・・50g(1/4 個)
- ・合ひき肉・・・120g
- ・卵・・・1 個
- ・パン粉・・・20g

<デミグラスソース>

- ・ビーフシチューのルー・・・2 かけ(40g)
- ・ケチャップ・・・大さじ 1/2 (7.5g)
- ・中濃ソース・・・大さじ 1/2 (8g)
- ・砂糖・・・大さじ 1 (9g)
- ・固形コンソメ・・・1 個 (4g)
- ・水・・・1 カップ (200 cc)

<付け合わせ>

- ・ブロッコリー・・・50g
- ・じゃがいも・・・60g

作り方の動画はこちら

広島市公式 YouTube チャンネル
で動画を公開しています。



【動画は比治山大学の学生が作成しました】



▼作り方▼

最初に作りましょう!

<デミグラスソースの作り方>

- ① ビーフシチューのルー 2 かけを包丁で刻み、フライパンに入れる。
デミグラスソースのその他の材料を全て加え、強火でポコポコと泡が出てくるまで煮る。
- ② 煮立ったら中火にして混ぜながら 3 分間ほど煮てルーを溶かし、しっかりとろみがつくまで煮詰める。

- ① キャベツ(芯と外葉も使用)・にんじん(よく洗い皮つきのまま使用)・たまねぎをみじん切りにする。
- ② にんじん・たまねぎはラップをかけて、電子レンジ(600W)で 3 分間加熱する。
粗熱が取れたら合ひき肉と①で切ったキャベツ・パン粉・卵をボウルに入れ手で混ぜ合わせる。
- ③ ②がしっかり混ざったら、半分に分け、それを手に取って楕円形に形作り、両手の間で軽く投げるようにして空気抜きをし、真ん中にくぼみを入れる。
残り半分も同様にする。
- ④ アルミ箔(25cm くらい)を一枚広げて、中心より右側に③のハンバーグの生地をのせる。
生地は 2 個あるので同様にする。
- ⑤ ハンバーグの生地の上にデミグラスソースをかけ、広げたアルミ箔の端をハンバーグにかぶせるようにして折り、3 辺を 1cm 幅ずつ 3 回折って閉じる。
残りの 1 個も同様にする。
- ⑥ オーブンに入れ、250℃で 30 分焼く。(オーブンはあらかじめ 250℃で予熱しておく)

アルミ箔のたたみ方は
2ページ目

▼作り方▼

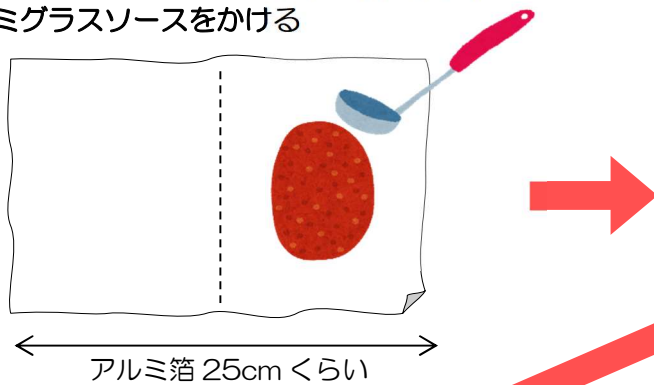
<付け合わせの作り方>

- ① ブロccoliは小房に切り分け(茎の部分も5mmの輪切り)、じゃがいもは一口サイズの乱切りにする。(じゃがいもは綺麗に洗い皮付きのまま使う。)
- ② ブロccoli(小房、芯の両方)、じゃがいもをそれぞれラップで包み、電子レンジ(600W)で2分間加熱する。(竹串がスッと通るくらい柔らかくなるまでが目安。)
- ④ ③をハンバーグの皿に盛りつける。

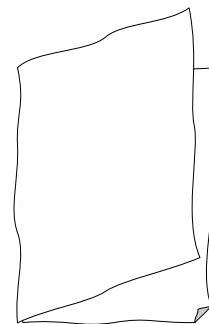


アルミ箔のたたみ方

中心より右側にハンバーグの生地をのせ、デミグラスソースをかける



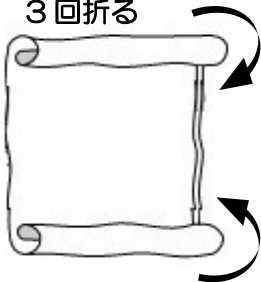
半分に折る



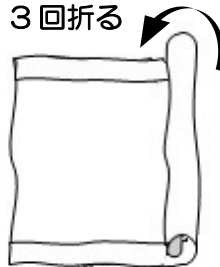
(完成イメージ)



端を1cm幅で3回折る



端を1cm幅で3回折る



ポイント

人参やじゃがいもは皮付きのまま使用しているので、栄養素(ビタミンAや食物繊維)も摂れ、加熱により安全に召し上がっていただけます。



ホイル焼きハンバーグなのでひっくり返す手間もなく両面を焼くことができ、しかもジューシーです。出来上がった後にホイルを開けるわくわく感も味わうことができます。



広島市
The City of Hiroshima

このレシピは安田女子大学の学生が考案しました。