

## ロコモコ&わかめスープ

R6.8.17 (土)

### ハンバーグ (4人分)

牛豚合びき肉	400g
玉ねぎ	1個
溶き卵	2個分
パン粉	大さじ4
塩	ふたつまみ×4
黒こしょう	2g×4
サラダ油	適量



### トッピング

レタス	1/2個
トマト	1個
パイナップル缶	
お好みで	パセリ
	粉チーズ

### トマトソース

カットトマト缶	600g
ケチャップ	大さじ4
コンソメ顆粒	小さじ4
砂糖	小さじ4

### 目玉焼き

卵	1個
サラダ油	適量

- 1.玉ねぎはみじん切りにします。
- 2.ボウルに 1、ハンバーグのサラダ油以外の材料を入れ、手で粘りが出るまでよく捏ね、小判型に成形します。
- 3.中火に熱したフライパンにサラダ油をひき、2 を入れ、蓋をして中に火が通るまで弱火で7分程、返しながらかきます。
- 4.3 にトマトソースの材料を入れ、中火でひと煮立ちさせます。3分程煮込み、火を止めて一度器に取り出します。
- 5.別のフライパンを中火で熱して目玉焼きのサラダ油をひき、卵を割り入れます。中火で3分程焼いて目玉焼きを作ります。
- 6.レタスは食べやすい大きさにちぎり、トマトは8等分に切ります。
- 7.お皿にトッピング、ハンバーグ、目玉焼きを盛りつけます。

### わかめとはんぺんのスープ(10人分)

水 1,800ml はんぺん 2枚 鶏がらスープの素 大さじ3 カットわかめ・カットネギ  
1はんぺんをサイコロ状にカットする 2鍋に水と鶏がらスープの素を入れて沸騰させ、わかめ・はんぺんを入れる 3醤油で味を調え、カットネギを入れる