

## 函短ハンバーグ んじゅと♡函館ランチ

北海道をイメージする食材『ジャガイモ、アスパラ、コーン』を利用しました。  
マッシュポテトの上に乗せたハンバーグを函館山に、星形のにんじんを五稜郭に見立てた  
ハンバーグランチです。量が少なめですので、材料を調節して作ってみてください。

### <材料（2人分）>

☆ ごはん	適量
☆ ハンバーグ	
豚ミンチ	100 g
木綿豆腐	30 g
玉ねぎ	40 g
調合油	適量
乾燥パン粉	6 g
豆乳	6 g
卵	6 g
ナツメグ	少々
塩・コショウ	少々

☆ にんじんのグラッセ	
にんじん	1/3本
バター	6 g
砂糖	2 g
塩	少々

☆ アスパラとコーンのソテー	
アスパラ	2本
コーン（缶）	20 g
バター	適量
塩・コショウ	少々

### ☆ ソース

（お好みのソースをお使いください）

デミグラスソース（缶）	50 g
赤ワイン	2 g
ウスターソース	4 g
ケチャップ	6 g
しょうゆ	少量
砂糖	2 g
バター	2 g

### ☆ マッシュポテト

乾燥マッシュポテト	16 g
牛乳・お湯	合わせて100 g
塩・コショウ	少々



## <作り方>

### ☆ ハンバーグ

- ① 豆腐は水切りをしておく。
- ② 豆乳にパン粉を浸す。
- ③ 玉ねぎはみじん切りして、炒める。
- ④ ボールに、②、豚ミンチ、豆腐、炒めた玉ねぎ、卵、パン粉、ナツメグ、塩・コショウを加えてよく混ぜる。空気を抜きながら成形し、真ん中を軽くへこませる。
- ⑤ フライパンに油を熱し、④を入れて焼く。焼いている面の表面が固まれば、ひっくり返し、フタをして蒸し焼きにする。焦げ目をつける。

### ☆ ソース

- ① 鍋に、ハンバーグの肉汁とソースの材料を入れて弱火で加熱する。とろみがついたら火を止める。

### ☆ にんじんのグラッセ

- ① にんじんは輪切りにし、星形で抜く。
- ② ①をゆで、柔らかくなったら、砂糖、バター、塩を加えて弱火で絡める。

### ☆ アスパラとコーンのソテー

- ① アスパラはピーラーで下 1/3 の皮をむき、斜めにきる。
- ② 鍋にバターを溶かし、アスパラとコーンを炒めて塩コショウで味を整える。

### ☆ マッシュポテト

- ① マッシュポテトに、水と牛乳を加え加熱し、塩コショウで味を整える。