

料理名	なにかできるかな？びっくりハンバーグ！！	
材料名	数量(4人分)	作り方
とりひき肉(胸)	300gぐらい	① ひき肉を全部、ボールにいれ、塩・こしょうをしてもみこむ。 ② 木綿とうふは、キッチンペーパーにつつま、重石をし、水気をきっておく。 ③ ①に②とマヨネーズを混ぜ、ガラムマサラとナツメグを入れる。 ④ えのきを5mmぐらいの長さに切り、③に加えよく練る。 ⑤ ゆでておいたうずらたまごを④のタネで包む。 ⑥ とろけるチーズを④のタネで包み、⑤と形、大きさをそろえる。 ⑦ 表面をこげ目がつくまで焼き、中火～弱火で蓋をし、中まで火を通す。 ⑧ ソースの材料を耐熱容器に入れ、レンジでチン！！ ⑨ やきあがったハンバーグにソースをかけて出来上がりです。
〃(もも)	100gぐらい	
○木綿とうふ	1/2丁	
マヨネーズ	大さじ2	
塩・こしょう	適量	
○えのき	1/2株	
ガラムマサラ	適量	
ナツメグ	適量	
とろけるチーズ	200gぐらい	
うずらたまご	8個	
[ソース]		
中濃ソース	大さじ3	
ケチャップ	大さじ3	
牛乳	大さじ3	

○かながわ産食材です。

1人あたりの栄養量(エネルギー504kcal たんぱく質37.1g)