

都道府県	千葉県	ふりがな	はった さやか	年齢	17歳	性別	女						
		氏名	八田 彩花	職業	高校生	(3年生)							
作品タイトル	ようじ とし よ 幼児からお年寄りまで!! やわらかミルクハンバーグ												
ポイント	ハンバーグなら牛乳の好き嫌い関係なく、誰でも楽しく食べられるのではないかと考えました。 牛乳をハンバーグの肉だねと煮込みソースの両方に使い、食べやすい味付けや食感にしたことで、 誰でもしっかりカルシウムを摂取できるようにしました。 具材や調味料をなるべく家にあるものに工夫し、フライパン一つで気軽に作れる点もポイントです。												
材料 4人分	<table style="width:100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 50%;"></th> <th style="text-align: center; border-bottom: 1px solid black;">牛 乳 (成分無調整)</th> <th style="text-align: right; border-bottom: 1px solid black;">600 ml</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="border-right: 1px dotted black;"> 〈ハンバーグ〉 …………… 玉葱 200g 食パン(6枚切り) 2枚 卵 2個 牛乳 100ml 合い挽き肉 400g 塩・こしょう 適量 サラダ油 大さじ2 ピザ用チーズ 適量 </td> <td style="border-right: 1px dotted black;"> 〈ミルクソース〉…………… 玉葱 100g ピーマン 2個 しめじ 100g パプリカ 1/2個 バター 40g 小麦粉 大さじ2 牛乳 500ml 砂糖 大さじ2/3 コンソメ顆粒 大さじ1と1/3 こしょう 少々 </td> <td></td> </tr> </tbody> </table>								牛 乳 (成分無調整)	600 ml	〈ハンバーグ〉 …………… 玉葱 200g 食パン(6枚切り) 2枚 卵 2個 牛乳 100ml 合い挽き肉 400g 塩・こしょう 適量 サラダ油 大さじ2 ピザ用チーズ 適量	〈ミルクソース〉…………… 玉葱 100g ピーマン 2個 しめじ 100g パプリカ 1/2個 バター 40g 小麦粉 大さじ2 牛乳 500ml 砂糖 大さじ2/3 コンソメ顆粒 大さじ1と1/3 こしょう 少々	
	牛 乳 (成分無調整)	600 ml											
〈ハンバーグ〉 …………… 玉葱 200g 食パン(6枚切り) 2枚 卵 2個 牛乳 100ml 合い挽き肉 400g 塩・こしょう 適量 サラダ油 大さじ2 ピザ用チーズ 適量	〈ミルクソース〉…………… 玉葱 100g ピーマン 2個 しめじ 100g パプリカ 1/2個 バター 40g 小麦粉 大さじ2 牛乳 500ml 砂糖 大さじ2/3 コンソメ顆粒 大さじ1と1/3 こしょう 少々												
作り方	<p>〈ハンバーグ〉</p> <ol style="list-style-type: none"> ①玉葱は細かくみじん切りにする。卵は割りほぐし牛乳100mlと混ぜ、ちぎった食パンを浸す。 ②フライパンにサラダ油少々(分量外)を入れ、中火でみじん切りにした玉葱を炒める。全体に火が通ったら火を止め、あら熱が取れるまで冷ましておく。 ③②で冷ました玉葱と合い挽き肉を手で混ぜ合わせる。全体が混ざったら①の食パンが入った卵液を加え、さらによく混ぜ合わせる。食パンは少しつぶして形を崩しておく。 ④粘りけが出てきたら塩こしょうで味付けをし、4等分にする。楕円形をつくり、軽くたたいて空気を抜く。 ⑤フライパンにサラダ油を入れ、あたためる。そこにハンバーグを4個並べ、真ん中をくぼませる。片面を焦げ目がつくまで焼き、ひっくり返して蓋をし、蒸し焼きにする。焦げ目がついたら火を止め、取り出す。 <p>〈ミルクソース〉</p> <ol style="list-style-type: none"> ⑥玉葱は薄切りにし、パプリカ、ピーマンも1cmくらいの太さに切る。これらを耐熱容器に入れ、電子レンジで2分加熱する。また、⑤で使ったフライパンをキッチンペーパーできれいにしておく。 ⑦フライパンにバターを入れ、溶かす。玉葱、パプリカ、ピーマン、石突きを取ったしめじを入れ、全体に火が通るまで炒める。小麦粉を入れて全体に合わせ、そこに牛乳、砂糖、コンソメ顆粒、こしょうの順で調味する。 <p>〈仕上げ〉</p> <ol style="list-style-type: none"> ⑧ハンバーグを⑦のフライパンに入れ、蓋をし、弱火で2～3分ほど煮込む。蓋を取り、ひっくり返してピザ用チーズをハンバーグの上のせ、再度蓋をしてさらに2～3分煮込む。火を止め皿に盛り付ける。 												