

用賀駐屯地 ハンバーググラタン

用賀駐屯地は他の駐屯地と比べ小さな駐屯地です。喫食人数が少ないからこそ手のかかる料理を作る事が出来ます。手づくりで1個ずつ耐熱皿に盛り付け焼き上げています！アンケートでも高得点を獲得したハンバーググラタンは用賀オリジナル人気メニューの1つです。

用賀支処 管理栄養士 岩田技官



材料（1人分）

A	牛挽き肉③	30g
	豚挽き肉	30g
	玉葱	30g
	食塩	0.8g
	胡椒	0.05g
	ナツメグ	0.05g
	パン粉	6g
	鶏卵	4g
	牛乳	4g
	サラダ油	5g
B	バター②	6g
	小麦粉	6g
	牛乳	100g
	コンソメ	1g
C	ミートソース缶①	40g
	ピザチーズ④	20g
	ブロッコリー⑤	20g
	パン粉⑥	20g
	ドライパセリ	0.01g

作り方

- 1 玉ねぎをみじん切りにする。
- 2 Aの材料を良く混ぜハンバーグのたねを作る
- 3 1個ずつ楕円形に成形し、180℃で約10分程度焼く。
- 4 Bの材料でホワイトソースを作る
- 5 耐熱皿に ①ミートソース ②ホワイトソース ③ハンバーグ ④ピザチーズ ⑤ブロッコリー ⑥パン粉 をのせて 180℃で20分程度焼く
- 6 最後にドライパセリをふりかける

★コツ・ポイント

耐熱皿にミートソース・ホワイトソースを入れた後にハンバーグを入れ、ハンバーグの周りにチーズをのせると、焼きあがりがかんがりとおいしく出来上がる。