



海上自衛隊 護衛艦 たかなみ

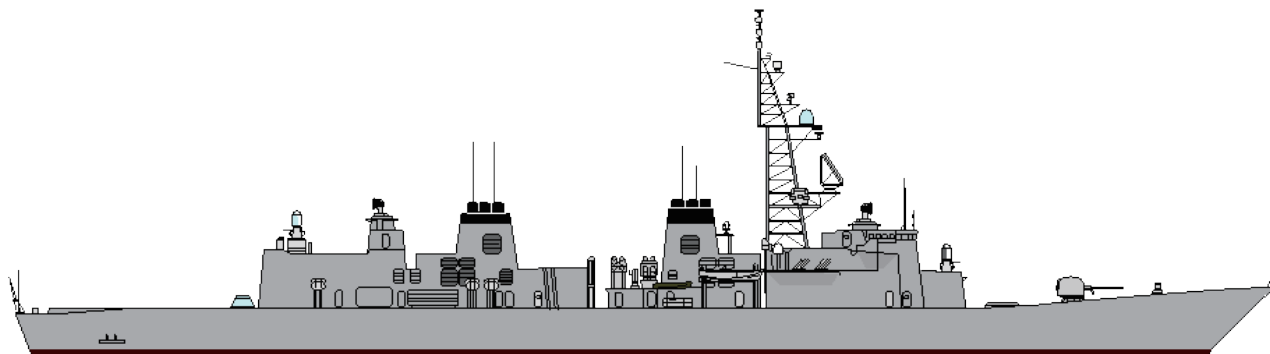
ハヤシライス

材料 (4人分)

牛中肉スライス	200g	生クリーム
玉葱	200g	ハヤシルー (市販のルー)
マッシュルーム	80g	トマト缶 1缶
		トマトケチャップ 少し
		赤ワイン

作り方

- 1 玉葱 短冊切り
- 2 牛肉スライス 一口大、玉葱をバターで炒める。
- 3 牛肉スライスを入れ炒める。
- 4 トマト缶はあらかじめつぶしておき、水、トマト缶 を入れ煮込む。(赤ワインを入れると、なお良い。)
- 5 ハヤシルー・トマトケチャップ・マッシュルーム・生クリームを入れ整える。





海上自衛隊 護衛艦 たかなみ

手こねハンバーグ

材料 (手こねハンバーグ・一人分のハンバーグ 1個約 160g)

牛挽肉	360g	牛乳	40g
豚挽肉	280g	大蒜	すりおろし 10g
玉葱	120g	オリーブ油	40g
パン粉	30g	片栗粉	少々
鶏卵	2個		

(塩・コショウ・オールスパイス・ナツメグ少々) とろけるチーズ少し練りこむ

和風ソース

大根卸し・卸にんにく・ポン酢・小葱

トマトソース

トマトケチャップ・ウスターソース
とんかつソース・焼いたハンバーグの肉汁
赤ワイン・デミグラスソース少々

作り方

- 1 牛挽肉・豚挽き肉・大蒜・鶏卵・片栗粉・オリーブ油・パン粉・塩・コショウ・オールスパイス・ナツメグ・玉葱を入れ(玉葱はあらかじめ炒めておく)を入れ挽肉が白っぽくなるまで練りこむ。
- 2 最後にとろけるチーズを入れる。
- 3 形を整えてオーブンで焼く。
- 4 トマトソースは混ぜたら火を通す。

