

きのこソースの煮込みハンバーグ 材料：2人分

合い挽き肉	150g	《下準備》
玉ねぎ	中1/2個 (160g)	・玉ねぎは、根元を除き、ハンバーグ用はみじん切り、 煮込みソース用は縦糸に沿って薄切りにしておく。
卵	1/2個	・フライパンに薄力粉を入れ、きつね色になるまで空炒りして皿にあげ (◎)、ペーパーでフライパンを軽くふいておく。
パン粉	大さじ1前後	
塩	少々	・調味料aを合わせておく。
黒こしょう	少々	
ナツメグ	少々	①ポウルに合い挽き肉・塩・黒こしょう・ナツメグを入れ、 ねばりが出るまで良く混ぜる。
サラダ油	大さじ1/2	②卵・パン粉・玉ねぎを加えさらに混ぜる。
煮込みソース		③たねを2等分にして空気抜きをしたら、小判形に形を整え、 中心を少しへこませる。
薄力粉 大さじ2	大さじ2	④フライパンにサラダ油を熱し、ハンバーグを入れる。
バター 10g	10g	⑤両面焼き色をつけたら皿に取り出す。 (中火2分〜ひっくり返して1分程度)
玉ねぎ 中1/4個	中1/4個	⑥ ⑤のフライパンにバターを入れて玉ねぎを炒める。
しめじ	50g	⑦玉ねぎがしんなりしたら、しめじ、◎を入れて全体に良くからめ、 合わせておいたaの調味料を入れてのばす。
水 200cc〜	200cc〜	⑧ハンバーグを戻し、フタをして煮込み、中まで火を通す。 (弱〜中火 10〜15分程度)
コンソメ(顆粒)	小さじ1/2	〜盛り付け〜
ウスターソース	大さじ2	①器に盛り付けてソースをかける。
トマトケチャップ	大さじ2	

たまねぎとたまごのスープ 材料：2人分

玉ねぎ	中1/4個	《下準備》
水	400cc	・玉ねぎは根元を除き、縦糸に沿って薄切りにしておく。
コンソメ(顆粒)	小さじ2	
塩	少々	①鍋に玉ねぎ・水・コンソメを入れ火にかける。
黒こしょう	少々	②沸騰後アクを除きながら10分煮込んで火を止める。
パセリ(乾燥)	少々	③食べる前にもう一度火にかけ、塩・黒こしょうで味をととのえる。
		④煮込みハンバーグで余った卵を入れ、かき玉にする。 〜盛り付け〜
		①器に注ぎ、パセリをちらす。

ごはん 材料：2人分

米(無洗米)	140cc	《下準備》
水	155cc	・無洗米は30分以上吸水させ、水を加えて炊飯器でまとめて炊いておく(1人 140g計量)。
パセリ(乾燥)	適量	→皿に盛り付けパセリをちらす。

シーフードとクリームチーズのサラダ 材料：2人分

海老(殻付き)	4尾	《下準備》
ほたて貝柱(刺身用)	4個	・海老は背ワタを除いて洗い、 ほたてと共に耐熱容器に入れて酒をふりかけ、 ラップをかけて電子レンジで加熱し(500W 約3分〜)、 粗熱を取り殻をむき、1cm角に切っておく。
酒	大さじ1	※ 電子レンジがない場合は酒蒸ししておく。
きゅうり	1/4本	・ほたて貝柱は1cm角に切っておく。
[a] クリームチーズ	20g	・きゅうりは5mm角に切っておく。
[a] 玉ねぎ	10g	・たまねぎはみじんぎりにしておく。
[a] セルフィーユの葉	1枝分	・セルフィーユの莖はみじんぎりにしておく。
[a] レモンのしぼり汁	小さじ1/2	
[a] 塩	少々	
[a] 粗挽き黒こしょう	少々	
グリーンリーフ	適量	①ポウルにaを入れ混ぜ合わせ、海老・ほたて貝柱・きゅうりを和える。
セルフィーユ	適量	②器(カップ)に【1】を分け入れ、グリーンリーフ・セルフィーユを 添える。

