



押し麦入りハンバーグ、かぼちゃのババロア



押し麦入りハンバーグ 材料(4人分)

押し麦(茹でて戻したもの)	75g
挽肉(豚・合挽どちらか)	75g
玉ねぎ(みじん切り)	大1/2個
ゼラチン	10g
スキムミルク	大2
マヨネーズ	大1
ナツメグ	少々
油	大1
●ハンバーグソース	
赤ワイン	大4
ケチャップ	大4

かぼちゃのババロア 材料(4人分)

材料(6~7個)

カボチャ(裏ごししたもの)	150g
粉ゼラチン	5g
水	25cc
牛乳	150cc
砂糖	45g
生クリーム	100cc
バニラエッセンス	少々
生クリーム(飾り用)	少々

提供者：小山町連合婦人会健康づくり

食生活推進部(小山地区)

提供月：平成27年1月



押し麦入りハンバーグ 作り方

- ①乾燥押し麦を軽く洗い、10分ぐらい茹でて水気を切り、冷ます。
- ②玉ねぎはみじん切りにして、油小さじ1(分量外)で炒め、冷ます。
- ③肉・押し麦・ゼラチン・スキムミルク・マヨネーズ・玉ねぎ・ナツメグをボウルに入れ練り混ぜる。
- ④フライパンに油をひき、ハンバーグのタネを置き、蓋をして焼く。
- ⑤器に飾り用の野菜を敷き、その上へ④を盛り付け、ソースをかける。



かぼちゃのババロア 作り方

- ①カボチャは皮をむいて切り、茹でるか蒸したものを裏ごしする。
- ②水にゼラチンを入れ溶かしておく。
- ③牛乳・砂糖を入れ中火にかけ、②を加える。
- ④カボチャに③を少しずつ加え、氷水につけながら粗熱を取り、バニラエッセンスを入れる。
- ⑤生クリームを八分泡立て、④を少しずつ入れて混ぜる。(カボチャと生クリームは同じくらいのとろみにする。)
- ⑥型に入れ、冷蔵庫で冷やす。