|  |  |
| --- | --- |
| 所属団体氏名 | 旭川そばスクールまつもり松森　八重子 |
| 料理名 | カレーそばハンバーグ | C:\Users\PC11\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.Word\image0.jpeg |
| 料理 | 材料名 | 分量（4人分） |
| 合いびき肉生そば卵塩カレー粉赤ワインサラダ油＜ソース＞トマトケチャップドミグラスソーススープ（水＋スープの素）＜付け合わせ＞・マッシュポテト・ピーマンソテー・トマト | 300ｇ150ｇ1個小½小2¼カップ大1大2大2大2 |
| 作り方 |
| 1）生そばを茹でて水洗いし1㎝幅に切る2）ボールにひき肉、そば、卵、塩、カレー粉を入れ　粘りが出るまで手で混ぜて4等分にして楕円形に　丸める3）フライパンを熱し油を入れて肉の両面を中火で　　　きつね色に焼き、弱火にして赤ワインを入れ　　　蓋をして8分位焼く4）ソースは材料を小鍋に入れてひと煮立ちさせる5）器にハンバーグを盛りソースをかける　マッシュポテト・ピーマン・トマトを添える |
| 備考 | 大好きなおかずのナンバーワンに挙がることが多いハンバーグ。特に子供達には大人気です。手打ちそばの練習で打ったそばの切りくずや、茹でて残ったそばの再利用に考えたレシピですが、本当にやわらかく、美しく出来上がります。是非作ってみてください。 |