|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 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 | 300ｇ  150ｇ  1個  小½  小2  ¼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。 | | |