



優良
賞

会津小菊南瓜風味の チーズin ハンバーグ

Point! /

会津産の
伝統野菜を
使ったこと。



福島県立
会津農林高等学校
ささき はな
佐々木 華さん

材料(4人分)

- ・小菊南瓜 …………… 1玉
- ・牛挽肉 …………… 320g
- ・卵 …………… 1個
- ・パン粉 …………… 大さじ3
- ・塩・こしょう …………… 適量
- ・牛乳 …………… 400ml
- ・バター …………… 40g
- ・溶けるスライスチーズ… 4枚
- ・コンソメ …………… 1個
- ・玉ねぎ …………… 1/2個
- ・すりおろしにんにく… 適量
- ・薄力粉 …………… 大さじ2

作り方

- ① 南瓜を一口大に切り、レンジで加熱する。
- ② 玉ねぎをみじん切りにする。
- ③ みじん切りにした玉ねぎをこがね色になるまで焼く。
- ④ ボウルに挽肉、卵、パン粉、塩・こしょう、すりおろしにんにく、玉ねぎを入れ混ぜる。
- ⑤ 混ぜたものを丸くし、中にチーズを入れ形を整える。
- ⑥ 整えたらフライパンに入れ、中火でふたをし焼く。
- ⑦ フライパンにバターと薄力粉を入れてよく混ぜる。
- ⑧ よく混ぜたら牛乳を少しずつ入れる。
- ⑨ コンソメを加える。
- ⑩ 加熱した南瓜をすりおろし器ですりおろす。
- ⑪ すり終えたら、⑨に入れる。
- ⑫ ハンバーグが焼けたら、その上にホワイトソースをかけて完成。