

## 5月 しもつけハワイアン



### ロコモコ

材料(4皿分)

〈ハンバーグ〉

牛豚合挽き肉……………300g

玉ねぎ……………1/2個

しょうが……………1かけ

ニンニク……………1かけ

パン粉……………1/4カップ

牛乳……………大さじ3

卵……………1個

〈ソース〉

野菜ジュース……………400ml

ウスターソース……………大さじ2

バター……………大さじ2

砂糖……………ひとつまみ

〈野菜〉

レタス・トマト・アボカドなど



作り方

- ①玉ねぎはみじん切りにしてからレンジで2分加熱して、粗熱を取る。しょうがとにんにくはすりおろす。パン粉と牛乳を合わせ、パン粉を柔らかくする。
- ②ボウルにすべての材料を入れて粘りが出るまでよくこねる。こねたら4等分にし、空気を抜きながら丸または俵型に成型する。
- ③フライパンにサラダ油少々を熱し、ハンバーグを焼く。少し弱めの中火で蓋をして3～4分焼き、十分に焼き色がついたらひっくり返しさらに弱火で3～4分、中心に火が通るまで焼く。
- ④ハンバーグを焼いたフライパンにバターを加え、野菜ジュース・ウスターソース・砂糖を入れトロミがつくまで煮詰める。
- ⑤別のフライパンにサラダ油少々を熱し、蓋をしないで目玉焼きを焼く。
- ⑥皿にご飯を盛り、千切りにしたレタス、ハンバーグ、目玉焼きを乗せ、ソースをかけて出来上がり。

### きゅうりの冷たいスープ

材料(4人分)

きゅうり……………2本

にんにくのすりおろし……………適量

バケット……………2切れ

(または食パン8枚切り…1枚)

ヨーグルト(無糖)……………160g

オリーブオイル……………大さじ2

酢……………小さじ2

塩・胡椒……………適量



作り方

- ①パンは水に浸してからギュッと絞る。
- ②キュウリ、パン、ヨーグルト、オリーブオイル、酢、塩、こしょうをミキサーに入れて、数秒かき混ぜる。
- ③味をととのえ、グラスに入れて、オリーブオイル数滴と、グリーンを飾る。