



【 料理名 】 カツオハンバーグ ～トマトクリームソース添え～	高等学校名	高知市立 高知商業高等学校
	チーム名	かていかぶ はな 家庭科部 花
	代表者氏名	いけだ まなみ 池田 愛実

材料（4人分）

かつおゆで節・・・300g

しょうが・・・小さじ2

みそ・・・大さじ1

豆腐・・・1/4丁

片栗粉・・・適量

ニラ・・・30g程度

トマト缶・・・1缶

玉ねぎ・・・1個

人参・・・1/2本

にんにく・・・2片

牛乳・・・400ml

コンソメ・・・適量

塩・・・適量

ブロッコリー・・・適量

プチトマト・・・2個

材料費 約 2,000 円 所要時間 60 分

【 作り方 】

<トマトクリームソース>

- ① にんにく、人参、玉ねぎをみじん切り。
- ② フライパンで①を炒める。
- ③ トマト缶を加え沸騰し始めたら牛乳、コンソメ、塩を加える。
- ④ 味を調整する。

<カツオハンバーグ>

- ① カツオ、すりおろしたしょうが、みそ、豆腐、片栗粉、みじん切りにしたニラをボールに入れてよく混ぜる。

- ② 好みの形にしてフライパンで焼く。

付け合わせのブロッコリーはゆでておく。

皿にハンバーグを乗せ上からトマトクリームソースをかける。

付け合わせを添えて盛り付ける。

アピールポイント

年齢を問わず人気のハンバーグにたくさん高知の野菜を入れてみました。しょうががアクセントになっておいしく食べられると思います。

