



5/15 (金) キャラメル醤油煮込みハンバーグ (今道康弘さん)

(材料2人分)

ハンバーグ (市販) : 150g × 2個
オリーブ油 : 10g

生姜 : 30g

水 : 200g

(キャラメル醤油ソース)

A { 砂糖 : 40g
水 : 40gB { チョーコー醤油 超特選むらさき : 50g
砂糖 : 50g

(付け合わせ)

ごはん : 2膳分

ブロッコリー : 2房

ミニトマト : 2個

ナッツ : お好みで

- ① 生姜はみじん切り。ブロッコリーは塩ゆでする。ミニトマトは半分に切る。ナッツは粗みじんに切る。
- ② フライパンにオリーブ油を熱し、ハンバーグを入れて両面を焼く。(中まで火が入らなくてOK)
- ③ 鍋に A を入れて中火にかけ、混ぜずに、軽くゆすりながら全体がきつね色になり、香ばしい香りが出るまで煮詰める。
- ④ 熱々の状態の鍋に B を加えて、焦がし醤油を作る。
- ⑤ ④の鍋に、②のハンバーグと、水、①の生姜を加えて 10 分ほど煮る。
- ⑥ 器にごはんを盛り、⑤のハンバーグをのせて、ソースをかけ、お好みで①のナッツを振って、ブロッコリーとミニトマトを飾る。

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター(3階と地下1階)に置いてあります。
また、NBC アプリや<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でご覧いただけます。