



今までの
レシピ集はコチラ

おいしい
お水を使った

＼かんたん！

レシピ

東京2020大会に向けたホストタウンとして
福島市の交流相手国であるスイスの名物「チーズ」

寒い季節にほっこり

チーズ on ハンバーグと 野菜たっぷりマカロニスープ

お子さんが大好きなハンバーグを、
ソースも手作りで召し上がれ。

野菜がたくさん入ったスープも一緒にどうぞ。

VOL.19



Cheese on
Hamburger
steak

Macaroni Soup

材料(2人分)

チーズonハンバーグの作り方

- ①水切りした豆腐とパン粉を混ぜ合わせてなじませる。
- ②豚ひき肉に①を入れて、タマネギをみじん切りにしたものと同量、コンソメ、ナツメグ、塩こしょうを入れ、よく混ぜ合わせる。
- ③②を成型し、オリーブオイルを入れたフライパンで、こんがり両面に焼き色が付くまで焼く。
- ④③にソースの材料を全て入れ、ふたをして5分ほど弱火で煮込む。
- ⑤ハンバーグによく火が通ったら、上にとろけるチーズをのせてふたをし、弱火にしてチーズが溶けたら火を止める。
- ⑥皿に盛り付けてでき上がり。

- 豚ひき肉 …… 200g
タマネギ …… 1個
木綿豆腐 …… 1/4丁
パン粉 …… 大さじ2
牛乳 …… 大さじ1
コンソメ …… 小さじ1
塩こしょう …… 適量
ナツメグ …… 適量
オリーブオイル 大さじ2
とろけるチーズ …… 2枚
- 【ハンバーグソース】
水 …… 150cc
トマト缶(カット) 100g
ケチャップ …… 大さじ2
ソース …… 大さじ1
コンソメ …… 小さじ1
しょうゆ …… 小さじ1
生クリーム …… 大さじ1

野菜たっぷりマカロニスープの作り方

- ①ニンジン、タマネギを1cmの角切りにする。
- ②鍋に水を入れ、①とマカロニを一緒に煮る。
- ③ニンジンが柔らかくなったら、食べやすい大きさにカットしたキャベツ、ベーコン、キュウリ、コンソメを入れて5分ほど煮込んだらでき上がり。

材料(2人分)

- ニンジン …… 1/4本
タマネギ …… 1/4玉
水 …… 600cc
マカロニ …… 6個
キャベツ …… 1/8玉
ベーコン …… 1枚
キュウリ …… 1/4本
コンソメ …… 小さじ3



教えてくれる先生

「Cafe桑の実」
海老原 悦子さん・宮崎 真智子さん

Cafe桑の実

福島市笹谷字上成出5 笹谷プラザビル1階

TEL:024-563-1310

営業時間/tea time 9:30~11:00, 14:00~17:00

lunch time 11:00~14:00

定休日/土・日曜日、祝日