

ワークシート①

手作りハンバーグ

材料、分量と作り方（4～5人分）

ひき肉	350 g
たまねぎ	1 個 (200 g)
バター	20 g
食パン(生パン粉)	10 g
牛乳	10ml
卵	1 個
塩	小さじ 1/3
こしょう	少々
サラダ油	大さじ 1 強

*つけ合わせやソースは班で工夫
しましょう。

- ①たまねぎをみじん切りにしてバターで炒め、冷ましておく。
- ②食パンを細かくちぎり牛乳に浸す。
食パンの代わりに（ ）を使ってもよい。
- ③ひき肉に塩、こしょうを入れよく混ぜ、粘りが出までこねる。①、②、卵を入れてさらに混ぜる。
- ④③をまとめながら、手から手へ打ちつけるように中の空気を抜く。
- ⑤小判形にし、中央部を押さえて少しくぼませる。
- ⑥フライパンに油を熱し、くぼませた方を上にして～強火で両面の表面を焼く。次に、ふたをして弱～中火で、中まで火を通す。
- ⑦焼き上がりは（ Q 5 ）したら出来上がり。
- ⑧ハンバーグソースを作る。

Q 1 ハンバーグに使用する材料の役割をまとめよう。

- *たまねぎ・・・
- *パン・・・
- *牛乳・・・
- *卵・・・
- *こしょう・・・

} () をよくし、
} () する。

Q 2 ①でどうしてたまねぎを炒めるのだろう。

Q 3 ⑤でなぜ成形して中央をくぼませるのだろう。



Q 4 ⑥でなぜこのような焼き方をした方がいいのだろう。

Q 5 ⑦で焼き上がりは、どのように判断したらよいだろう。