

フロッコリーの森のハンバーグ・ピラフ

【材料：4人分】

I. ハンバーグ：牛挽き肉 200g、豚バラブロック（1 cm角に切る）200g、玉ねぎ（みじん切り）中 1/2 個、レンコン（すりおろす）200g、塩小さじ 1、卵 1 個、マヨネーズ大さじ 2、コショウ、ナツメグ少々

II. 飾り用：ブロッコリー2 株、ニンジン（輪切りを花型に抜く）中 1/2 本、塩・酢・サラダ油各大さじ 1、丸型チーズ 6 個、ミニトマト 6 個

III. ピラフ：米 2 合（洗わずに使う）、玉ねぎ（粗みじん切り）中 1/2 個、ニンジン（型抜きをのこりを粗みじん切り）、ベーコン（1 cm角に切る）40g、サラダ油小さじ 1、バター10g、スープ A（水 850cc、コンソメ 1 個、塩小さじ 1/2、カレーパウダー小さじ 2）

●ケチャップ 適量 ※ホットプレートは機種によって、火の通りが違っているので、水分量や加熱時間を調節してください。特に鍋型のホットプレートを使う場合は、水分量をかなり少なくし、加熱時間は多くします。



【作り方】

1. 塩を入れて、よく練る。そこへ I. のハンバーグのその他の材料を全て入れて練り、高さ 4 cm の 1 個の大きなハンバーグにまとめる。ブロッコリーの茎を真ん中にいったん刺して抜き、穴をあけておく。（後でハンバーグが焼き上がった後、この穴にブロッコリーを刺すため。）ブロッコリーは立つように、茎の下面を水平に切っておく。ニンジンは厚さ 2 mm 輪切りにしてから、花型に抜く。



2. 深い鍋にたっぷりの湯を沸かし、塩、酢、油を加え、ブロッコリー2 株はまるごと、ニンジンは花型の方を入れ、再度沸いてから 1 分茹でて、ザルに上げる。ブロッコリー1 株はそのまま。もう 1 株は冷めてから、2 cm幅にザク切りにする。茎は粗みじんに切る。

3. ピラフのスープ A を混ぜておき、米（洗わずにそのまま使う）を 2 合用意する。

4. ホットプレートを 250 度に熱し、サラダ油とバターを入れてから、米と III. のピラフの具を入れて 1 分程炒める。



真ん中を空けて、ハンバーグを置き、スープ A を回し入れ、沸いたらフタをして、140 度にし、12 ~13 分様子を見ながら煮る。

5. 水分がなくなったら、米の硬さを見て、よければ、ピラフの上下を返し、2 の細かく切ったブロッコリーを加えて、全体を混ぜ、花型ニンジンをのせて、スイッチを切り、フタをして 3 分蒸らす。もし、米が硬いまま、水分がなくなったら、少し、水分を足して米が柔らかくなるまで加熱する。



6. 2 の丸ごとブロッコリーに、チーズとミニトマトを爪楊枝で飾り付ける。

7. ピラフを蒸らし終わったら、6 のブロッコリーをハンバーグの真ん中にさす。不安定な場合は楊枝で支えて完成。取り分けて、ケチャップをかけて食べる。

