

<p>【作品名】 大好きプレート</p>	<p>うえもと みな 氏名 上元 美奈</p>
<p>【材料】（4人分） <u>牛乳 325 ml</u></p> <p>&lt;パングラタン&gt;          フランスパン 1本          牛乳 200 ml          チューブニンニク 小さじ2          コンソメ 小さじ1/2          玉ねぎ 1/2個          バター 25g          しめじ 20g          (好きなきのこで代用可)          ベーコン 2枚(4枚)          チーズ 30g          塩こしょう 少々          薄力粉 大さじ1</p>	<p>&lt;ハンバーグ&gt;          合びき肉 400g          玉ねぎ 1/2個          パン粉 大さじ4          牛乳 大さじ3          塩こしょう 少々          卵 1個          餅 1個</p> <p>&lt;ソース&gt;          牛乳 80 ml          チーズ 240g          片栗粉 小さじ1          にんにく 1かけ          こしょう 少々</p> <p>&lt;盛り付け&gt;          サニタス・トマト 適量</p>
<p>【作り方】</p> <p>&lt;ハンバーグ&gt;          ① 餅を1cm角に切る。パン粉を牛乳に浸す。          ② 玉ねぎをみじん切りにし、フライパンで炒める。          ③ ボールに合挽肉と塩こしょうを入れ、こね、②で炒めた玉ねぎと牛乳とパン粉を浸したものの、卵、餅を入れ混ぜ合わせ、4等分に成形する。          ④ ③を耐熱容器に入れ電子レンジ600Wで3分加熱、次に裏返して4分加熱する。</p> <p>&lt;ソース&gt;          ① ソース用のにんにくを少し炒める。(中火) そこに牛乳を加える。(中火)          ② ①の鍋にチーズを3回に分けて入れその都度よく混ぜる。こしょうで味を調える。          ハンバーグにソースをかけ、レタス、トマトとともに盛り付ける。</p> <p>&lt;パングラタン&gt;          ① 玉ねぎを薄切り、ベーコンは一口大に切る。しめじはほぐしておく。          ② フライパンに①の薄切りたまねぎとベーコン、しめじ、バターを入れ、炒める。          玉ねぎが少し透明になったら薄力粉を加える。          ③ ②に牛乳を少しずつ入れ、混ぜながら加熱する。          ④ ③にコンソメ、にんにく、塩こしょうを入れて味を調える。          ⑤ フランスパンの中心に切込みを入れ、④を入れ、チーズをのせる。          ⑥ ⑤をトースターに入れ、チーズに焦げ目がつくまで焼く。</p>	
<p>【ポイント】</p> <p>パングラタンのパンの中身を取り除くとき、底の部分は残しておく。</p>	