

ふらっと祭り

「パパとつくろう煮込み茶バーグ」

主催：男女共同参画推進センター
ふらっと

平成30年6月23日（土）



- 煮込み茶バーグ
- 狭山茶ご飯
- マシュマロ デコ サンド

講師

土田 丹智子

煮込み茶バーグ

○材料

合ひき肉	300g	スープ	2C
玉ネギ（みじん切）	1/2 個	トマト水煮缶	1 缶
いんげん（斜目うす切）	100g	ブイヨン	2 個
パン粉	1/2C	砂糖	大 1
牛乳	大 2	ケチャップ	大 3
卵	1/2～1 個	（又はトマトピューレ）	
ナツメグ	少々	ベーコン	3 枚
塩	少々	粉チーズ	大 2
煎茶	大 1		

★作り方

- ① 玉ネギはバターで炒め、冷ましておく。
- ② 肉+A+① よくまぜる。（一方方向に）
- ③ ②を小判形にし、小麦粉をうすくつける。
- ④ フライパンに油を熱し、②を両面こんがり焼く。
- ⑤ Bで煮る。 8～10分
- ⑥ いんげんを加え、塩、こしょうで味を整える。
粉チーズをふる。

* トマトペーストを入れると色が鮮やかになる
トマトはつぶして

狭山茶ご飯

○材料

お米	3C	水	3C
煎茶	大2~3	酒	少々

★作り方

- ① 普通にご飯をたく。
- ② たき上がったら、葉茶をまぜる。

マシュマロ デコ サンド

○材料

クラッカー	20枚
マシュマロ	10個

★作り方

- ① 耐熱皿にクラッカー（10枚）を並べ、上にマシュマロをひとつづつのせる。
- ② ラップをしないで、レンジにかける。
600W 30秒
- ③ とりだして残りのクラッカーではさむ。

*ビスケットでも良い。

*表面にとかしチョコレートをぬり、スプレーチョコで飾っても楽しい