

ハンバーガー



材料（1人前）

・専用バンズ	1組	・牛肉ミンチ	100g
・レタス	2枚	・トマト（いる人）	1枚
・ベーコン	2枚	・スライスチーズ	1枚+@
・塩コショウ	適量	・ケチャップ	大さじ1
・砂糖	適量	・お好みソース	大さじ1
・マヨネーズ	適量	・味ノリ	少し
・竹串	1本		

作り方と子どもの役割【◎：子どもが担当】

- ①牛肉ミンチと塩コショウをボウルでこねて成型する
◎こねこね、好きな形に成型する
- ②レタスを手でちぎりボウルに張った水につけておく
◎レタスちぎる
- ③専用バンズの内側とベーコンを弱火で炒めます
◎炒める
- ④③が焼けたら皿にあげ、①を投入しふたをする
◎③の引き上げ、①を投入
- ⑤チーズと味ノリを型抜きし目玉をつくる
◎型抜き、黒目の位置決め
- ⑥裏返してじっくり焼きお皿に移す
◎裏返す
- ⑦フライパンにケチャップ・お好みソースを投入し炒める
◎それぞれ投入、炒める
- ⑧味を見ながら砂糖を加え、⑥を投入して火を止める
◎砂糖の投入・味見、⑥の投入
- ⑨材料とマヨネーズなどを自由に挟む
◎自由に！
- ⑩竹串で刺し、⑤の目玉を載せて完成
◎自由に！

ナゲット & ポテト



材料（1人前）

・鶏もも肉	100g	・卵	0.5個
・薄力小麦粉	大さじ1	・塩コショウ	適量
・冷凍ポテト	100g	・サラダ油	適量
・粗塩	適量		

作り方と子どもの役割【◎：子どもが担当】

フライパンをその都度洗わずに仕上げるため、ポテト→ナゲット→ハンバーガーと一気に作っていきます！

【ナゲット】

①鶏もも肉をナゲットっぽくそぎ切りにする

◎肉を切る（形は不揃いでOK）

②卵と小麦粉と塩コショウをボウルに入れて混ぜる

◎材料の投入、まぜまぜ

③①で切ったお肉を②に入れる

◎①の投入 ～ここでポテトに移動～

④フライパンを弱火にし③を投入しふたをする

◎③の投入

⑤裏返してじっくり焼きお皿に移して完成

◎裏返す

【ポテト】

④フライパンを中火にし、油をひく

◎油を投入

⑤ポテトを投入しふたをする（油跳ね注意）

◎ポテトを投入

⑥1～2分ごとに様子を見て返したり混ぜる

◎まぜまぜ、焼けているかチェック

⑦焼けたら火を止め、塩を投入してお皿に移して完成

◎塩の投入、味見チェック