



食物繊維たっぷりボリューム満点

春ごぼうたっぷりハンバーグ



■材料〈4人分〉

合挽きミンチ	380g
春ごぼう	100g
たまねぎ	100g
◆A	
パン粉	大さじ4
牛乳	大さじ2
酒	小さじ1
しょうゆ	小さじ2
たまご	1個
サラダ油	適量
いんげん	8本
にんじん(半月切り)	適量

〈たれ〉

酒	大さじ2
しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ2
砂糖	小さじ2

■作り方…調理時間約40分

- ①春ごぼうはみじん切りにし、水でさらし、あくを抜く。たまねぎはみじん切りにする。ごぼう・たまねぎを電子レンジにかけ、しんなりさせて、粗熱を取る。
- ②ボウルに合挽きミンチ・①を入れて混ぜ合わせ、Aを加えてよく混ぜ、4等分にし、成形する。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、②を中火で両面焼く。
- ④焼けたら、③に酒・しょうゆ・みりん・砂糖を加えてからめる。
- ⑤筋を取り、1/2に切ったいんげん・にんじんを塩ゆでする。
- ⑥器に④を盛りつけ、⑤を添える。

1人あたり: 370kcal



- ・焦げやすいので中火でじっくり焼いてください。
- ・たれはしっかりと煮詰めて、つやが出るまでからめてください。

この街に、あってよかった。

