



とり肉ハンバーグに搾菜と塩昆布の塩気が合う

おくらと搾菜の塩昆布ハンバーグ

お客さまの
ご要望にお応えした!

ヘルシー料理



■材料(4人分(8個分))

若とりミンチ	400g
オクラ	4本
白ねぎ	1本
搾菜	40g
塩昆布	15g
たまご	1個
◆A	
パン粉	1/2カップ
牛乳	大さじ2
塩・こしょう	少々
酒	大さじ1
ごま油	小さじ1
サラダ油	大さじ1

■作り方…調理時間約20分

- ①オクラは板ずりし、うす切りにする。白ねぎは白い部分を白髪ねぎにし、残った芯部分はみじん切りにする。搾菜は細切りにする。
- ②ボウルに①のオクラ・白髪ねぎ・搾菜・塩昆布(10g)・ごま油を入れ、混ぜておく。
- ③別のボウルに若とりミンチ・塩・こしょうを入れ、粘りが出るまで混ぜる。
- ④③に①のみじん切りにした白ねぎ・きざんだ塩昆布(5g)・たまご・A(牛乳で湿らせたパン粉)を加え、さらに練り合わせる。8等分して平たく円形にまとめる。
- ⑤フライパンにサラダ油を熱し、④を並べ、両面に焼き色がついたら酒をふりかけ、ふたをして6~7分蒸し焼きする。
- ⑥皿に⑤を盛りつけ、②をふんわりのせる。

1人あたり:272kcal



- ・塩昆布をすべてハンバーグの中に入れて、ねぎだれがなくても味がしっかりつくのでお弁当にも使えます。
- ・白髪ねぎが辛い時には水にさらし、水気を絞ってから加えてください。
- ・ピリ辛のたれがお好きな方は、豆板醤やラー油などをねぎだれに加えてもおいしくできます。