

和風ごぼうバーグ



...献立意向...

- * しょうがで肉の臭みを消し、干しシイタケで旨味、香りをプラス。ごぼうの香りと歯ごたえも味わえる一品です。
- * 味つけも減塩を意識し、大根おろしも醤油ではなく、酢醤油にし、減塩しました。
- * 酢の代わりに柚子やレモンにしてもおいしいです。薬味は季節により替えて楽しみましょう。

～ハンバーグを焼く時のポイント～

フライパンに油を敷き、形作った種を一並べしてから、点火すると、同じように火が通ります。



献立名: 和風ごぼうバーグ		1人分栄養価: エネルギー 178kcal たんぱく質 13.1 g 脂質 10.4g 炭水化物 8.8 g 食塩相当量 0.8g	
材料: 2人分		作り方:	
鶏ひき肉	80g	①	豆腐はしっかり水切りする。干し椎茸は水で戻し、粗みじんに切る。ごぼうは丸ごとラップにくるんで、600Wのレンジで40秒かけ、めん棒で叩いてみじん切りにする。ひじきは水で戻し、長ければ1cmの長さに切る。
木綿豆腐	80g	②	鶏ひき肉とつぶした豆腐をしっかり混ぜ合わせ、椎茸、ひじき、ごぼう、しょうがとAを加え、粘りが出るまで混ぜる。
干し椎茸	2枚		1人分が2個になるように分け、小判型にまとめる。
ひじき	小さじ1強	③	フライパンにごま油をひき、②を並べてから、点火する。両面しっかり焼く。
ごぼう	30g	④	器に盛り、大根おろしと盛りつける。大根おろしの上に葱を添える。酢醤油をかけて頂く。(市販のポン酢醤油でも良い)
しょうが(みじん切り)	1/2かけ		
A	卵	1/2個	
	片栗粉	大さじ1	
	酒	小さじ1	
	味噌	小さじ1	
	ごま油	小さじ1	
	大根おろし	80g	
	葱	少々	
	醤油	小さじ1/2	
	酢	小さじ1/2	

