

おいしくごはんを食べよう

～健康かわにし21～

◇◆和風ごぼうバーグ◆◇

1人分エネルギー：167kcal

塩分：0.9g

<材料：4人分>

- 鶏ひき肉・・・・・・・・160g
- 木綿豆腐・・・・・・・・150g
- 干しいたけ・・・・・・2枚
- ごぼう・・・・・・・・・・80g
- しょうが・・・・・・・・小さじ1
- 大根・・・・・・・・・・200g
- ◆卵・・・・・・・・・・1個
- ◆片栗粉・・・・・・・・大さじ1
- ◆料理酒・・・・・・・・小さじ1
- ◆塩・・・・・・・・・・ひとつまみ
- ごま油・・・・・・・・小さじ2
- ポン酢・・・・・・・・大さじ2



<作り方>

- ① 木綿豆腐は水切りをしておく。
- ② 干しいたけは水で戻して、細かく切る。
- ③ ごぼうは縦4つ割りにして熱湯で茹で、麺棒で軽くたたき、粗みじん切りにする。
- ④ しょうが、大根はすりおろしておく。
- ⑤ 鶏ひき肉に①、②、③、しょうが、◆を加えてよく混ぜ合わせ、小判形にまとめる。
- ⑥ フライパンにごま油を熱し、⑤を両面焼く。
- ⑦ 皿にハンバーグ、大根おろしをのせ、ポン酢をかける。

