

【中高生の部】 柳井中学校 2年生の作品

優良

ニラバーグ



材 料（4人分）

豚ひき肉・・・300 g
にんじん(皮)・1本分(50g)
キャベツの芯・・・50 g
ニラ・・・1束(100g)
卵・・・・・・・・1個
塩・・・・・・・・小さじ1/4
こしょう・・・・少々

作品への思い・工夫点

コンソメスープを作った際に余った野菜を使い、ハンバーグをイメージして考えました。

審査員のコメント

ニラの香り、ごま油の風味がよく、キャベツの芯の食感良かったです。おいしくて、多くの人に伝えたい評価No.1でした。

鶏がらスープのもと・小さじ1
しょうゆ・・・・・・・・小さじ1
かたくり粉・・・・・・・・大さじ1
ごま油・・・・・・・・大さじ1

作 り 方

- ①にんじんの皮、キャベツの芯、ニラはみじん切りにする。
- ②①とひき肉、卵、塩、こしょう、鶏がらスープのもと、しょうゆ、かたくり粉をボウルに入れてよく混ぜる。
- ③一人2個ずつになるように小判型にまるめ、ごま油を熱したフライパンで両面を焼く。