

【中高生の部】

柳井中学校 1年生の作品

優秀

ごぼうとやさいの シャキシャキハンバーグ



作品のアピールポイント

レンコンをいれて、よくかまないと食べられないようにしました。

審査員のコメント

食感が楽しめるハンバーグでした。レンコンの歯触りがよいアクセントになっています。あっさり上品な味付けでした。

材 料（4人分）

とりむねひき肉・・・400 g
ごぼう（カット済み）・・・100 g
れんこん（水煮）・・・50 g
ミックスベジタブル・・・70 g
たまご・・・・・・・・・・1個
とうふ・・・・・・・・・・100 g

かたくり粉・・・大さじ1
しょうが・・・・・・・・・・少々
みそ・・・・・・・・・・大さじ1
ごま油・・・・・・・・・・大さじ1
焼き肉のタレ・・・大さじ2

作 り 方

- ①レンコンとごぼうは小さくカットする
- ②ごま油と焼き肉のタレ以外の材料をボウルに入れてよくまぜる。
- ③8等分にして小判型にする。
- ④フライパンにごま油を熱し、両面に焼き色がつくように焼く。中まで火が通るように、途中ふたをするといいです。
- ⑤焼き肉のタレを回し入れてからめる。