【中高生の部】

柳井高等学校　１年　藤本　優依華さん

野菜たっぷり つくねバーグ



材　料（４人分）

☆
- とりひき肉・・・ 320g
- キャベツ・・・・ 240g
- にんじん･中１本(120g)
- 玉ねぎ・・2/3 個(120g)
- えのき･1 ふくろ(120g)
- パン粉･ 大さじ 8(24g)
- 牛にゅう・・ 大さじ 4
- みそ・・・・・・・20g
- 小麦粉･ 大さじ 3(18g)

A
- しょうゆ・大さじ 1・1/3
- さとう・・・・ 小さじ 2
- 油・・・・・・ 大さじ 1
- ピザ用チーズ・・・・60g

◎作品のアピールポイント

1品でもしっかり野菜を食べれるようにし、具材を細かく切ってまぜることで、野菜が苦手でも食べやすくしました。

◎試食モニターのコメント

・見た目はこってりハンバーグですが、フワフワ食感でパサつきがなく、健康食イメージです。

・野菜のシャキシャキ感があり、あっさり食べやすいです。

・野菜が細かく切ってあり、苦手な野菜も美味しく食べられました。

・おべんとうのおかずにもよいと思います。

作り方

①キャベツ、にんじん、玉ねぎはみじん切りにし、えのきは石づきを切り落として１㎝長さに切る。

②ボウルに☆の材料を入れ、ねばりが出るまでよくまぜる。

③ひとり３個ずつに分け、厚さ２㎝のこばん型にする。

④フライパンに油を熱し③をならべ、3～4 分焼いて焼き色を付ける。うら返してふたをし、弱めの中火で 5～6 分むし焼きにする。

⑤中まで火が通ったら、A を合わせて加え、全体にからめて 1～2 分焼く。つくねの上にチーズをのせ、ふたをして 1～2 分加熱して火を止める。