

食物繊維たっぷり ヘルシーハンバーグ



・甘辛い味付けで、ごはんによく合います
・パンにはさんで、バーガーにしてもおいしいです。



八幡東中学校 2年
長谷川 大翔 さん

●材料（4人分）

- 合いびきミンチ・・・250g
- 玉ねぎ・・・中1/2個(85g)
- 干しひじき・・・5g
- れんこん・・・80g
- しいたけ・・・小3個35g
- おからパウダー・・・大さじ3
- 牛乳・・・大さじ2
- 卵・・・1個
- 塩、こしょう・・・少々
- サラダ油・・・適量
- A めんつゆ(3倍)・・・大さじ2
- しょうゆ・・・大さじ1
- みりん・・・大さじ2
- さとう・・・小さじ1

★工夫したところ・おすすめポイント★
・れんこんでシャキシャキ感を出しました。
・パン粉の代わりに、おからパウダーを入れて食物繊維たっぷりです。

食物繊維(1人分) 4.7g

●作り方

- ①玉ねぎ、れんこん、しいたけは、みじん切りにする。
- ②フライパンに油を熱し①を炒め、塩、こしょうをし冷ましておく。
- ③ひじきを水でもどし、水気を切っておく。
- ④ボウルに②、おからパウダー、牛乳、卵、塩、こしょうを入れて、粘りが出るまでこねる。
- ⑤④に③を加えて軽くこね、4等分にして空気を抜きながら成型し、冷蔵庫で10分休ませる。
- ⑥フライパンに油を熱し、焼き目がつくまで両面を焼き、蓋をして弱火で蒸し焼きにする。
中まで火が通ったらAを入れてからめる。