

主 和風ごぼうバーグ

他にもレシピ多数掲載中!

かんたん おいしい
アップーレシピ



上尾市ホームページ



材料(2人分)

- 鶏ひき肉・・・・・・・・・・100g
- 木綿豆腐・・・・・・・・・・1/3丁 (100g)
- 干しいたけ・・・・・・・・・・2個 (5g)
- ごぼう・・・・・・・・・・20cm (40g)
- A [しょうが汁・・・・・・・・・・小さじ1/2 (2g)
- 卵・・・・・・・・・・M1/2個 (24g)
- 片栗粉・・・・・・・・・・大さじ1/2強 (5g)
- 酒・・・・・・・・・・小さじ1/2 (2.3g)
- 塩・・・・・・・・・・少々 (0.2g)
- ごま油・・・・・・・・・・小さじ1弱 (3g)
- 大根・・・・・・・・・・2.5cm (100g)
- 小ねぎ・・・・・・・・・・2g
- ポン酢しょうゆ・・・・・・・・16g

【調理レベル】☆☆☆

1人分のエネルギー 167キロカロリー
食塩相当量 1.0g



作り方

上尾市健康増進計画
食育推進計画
推進中！

- 1、豆腐はしっかり水切りをする。干しいたけはお湯でもどし、みじん切りにする。ねぎは小口切りに切る。大根はおろして水を軽く切り、ポン酢しょうゆと合わせる。



- 2、ごぼうは縦4つ切りにして熱湯で茹で、めん棒などで繊維をつぶすように叩き、粗みじんに切る。



- 3、鶏ひき肉、豆腐、しいたけ、ごぼう、Aの調味料を混ぜてタネを作り、小さめの小判型にととのえる。1人2個。しいたけの戻し汁で固さを調整する。



- 4、フライパンにごま油を熱し、3を両面焼く。



- 5、お皿に盛り付け、大根おろしをのせて小ねぎを散らす。



野菜たっぷりのヘルシーなハンバーグです！

