



野菜たっぷりしゃりしゃりハンバーグ 宇部市 中野 輝子さん

お肉と野菜がたっぷり、れんこんシャリシャリ、お肉ジューシーの2度おいしいハンバーグ

材 料

| | | |
|---------------|-------|-----|
| ミンチ | 400 g | |
| れんこん | 100 g | |
| 玉ねぎ | 1/2 個 | |
| にんじん | 50 g | |
| ごぼう | 50 g | |
| 長いも | 50 g | |
| 卵 | 1 個 | |
| パン粉 | 大さじ4 | [A] |
| 牛乳 | 大さじ4 | |
| 山口みかんジュース100% | 50cc | [B] |
| ケチャップ | 大さじ4 | |
| じゃがいも | 1 個 | |
| レタス | 適量 | |
| ミニトマト | 8 個 | |
| バター | 大さじ1 | |
| 塩 | 適量 | |
| コショウ | 適量 | |
| サラダ油 | 大さじ2 | |
| 酢 | 適量 | |

- ① ごぼう(酢水で2~3分茹でる)、れんこん、玉ねぎ、にんじんはザク切りにしてフードプロセッサーでみじん切りにし、バターでさっと炒め冷ましておく。
- ② 【A】を合わせて5分おく。
- ③ 長いもをすりおろす。
- ④ ミンチに塩コショウをし、卵を入れてよくまぜる。
- ⑤ ボールに①②③④を入れてよくまぜる。4等分にし、手にサラダ油をつけ空気を抜きながら楕円形に作る。
- ⑥ フライパンに油を熱し、平均に焼き色を付け裏返す。
- ⑦ じゃがいもを4cmの拍子木に切り茹でる。
- ⑧ 【B】を合わせてドレッシングを作る。
- ⑨ 器にハンバーグを盛りつけ、ドレッシングをかける。
- ⑩ レタス、じゃがいも、ミニトマトを付け合わせる。