

【秦野市特産たっぷり和風ハンバーグ】レシピ

【材 料 (4人分)】

豚ひき肉……400g	大根………1/4本	
長ネギ………1/2本	桜漬………大さじ1	
しいたけ………4個	しょうゆ…大さじ2	
カリフラワー…5房	酢………大さじ2	
卵……………1個	砂糖………小さじ1	
牛乳……………大さじ2	ミニトマト…8個	
小麦粉………大さじ1	A きゅうり………1/2本	
パン粉………大さじ2		キャベツ………1/4個
ナツメグ………小さじ1		大葉……………4枚
塩、こしょう…各少々		
油……………大さじ2		



栄養価<1人分>

エネルギー	320kcal	たんぱく質	21.7g
脂 質	25.4g	食塩相当量	1.0g



【作り方】

- ① 長ネギ、しいたけ、カリフラワーをみじん切りにし、炒めて冷ましておく。
- ② 豚ひき肉に、卵、牛乳、小麦粉、パン粉、ナツメグ、塩、こしょうをいれてよくこねる。
- ③ 冷ました野菜を②に入れてよくこね、空気をぬいて形を整える。
- ④ 中火で2分焼き、裏がえしてふたをし、弱火で5分焼く。
- ⑤ ハンバーグを焼いている間に、すりおろした大根に、塩抜きしたみじん切りの桜漬を入れる。
- ⑥ 砂糖、しょうゆ、酢をよく混ぜあわせて器に入れる。
- ⑦ Aの野菜を盛り付けたお皿に⑥をのせ、ハンバーグ、大葉の順に盛り付け、大根おろしをのせて完成。

※ポイント

秦野市の特産物品をたっぷり使ったヘルシーで風味豊かな和風ハンバーグになっています。春を感じられる桜漬も使っています。