

とっておきレシピ RECIPE

和風野菜ハンバーグ



材料

(2人前)

成田もやし1袋 (250g)

合びき肉 (200g)

玉ネギ (40g)

生パン粉 (40g)

卵 (1個)

塩 (少々)

コショウ (少々)

大根おろし (適量)

ぽん酢 (適量)

作り方

1. 成田もやしは根を切り生のまま軽く包丁を入れる。
2. 玉ネギはみじん切りにし、フライパンで炒め、冷ましておく。
3. ボールに合びき肉、卵、生パン粉、塩、コショウを入れて混ぜる。
4. 玉ネギ、成田もやしを(3)に加え、さらに混ぜる。
5. 成形する。
6. フライパンでしっかり焼き上げる。
7. 皿に盛り、大根おろしをのせ、ぽん酢をかける。