

野菜ハンバーグ

★材料(4人分)

合い挽きミンチ	500g	玉ねぎ	150g
人参	4分の1本	ピーマン	2個
れんこん	50g	えのき	半パック
木綿豆腐	4分の1	ひじき	10g
乾燥パン粉	50g	卵	2個
生姜	4分の1個	濃口醤油	10g
日本酒	100g	塩	4g



★作り方

- ①ひじきを水で戻し、玉ねぎ、人参、ピーマン、れんこん、えのきをみじん切りにし耐熱ボウルに入れ塩をふりかけて電子レンジ600Wで5分チンして粗熱をとって置く。(やけどに注意)
- ②大きめのボウルに合い挽きミンチ、木綿豆腐、水で戻しておいたひじき、乾燥パン粉、卵、濃口醤油、日本酒を入れ生姜をすりおろして入れて1分頑張っ練る。
- ③②に①を入れて混ぜ合わせ、フライパンで焼く。焼き色をつけた後ひっくり返し日本酒か水を50ccほど入れ蒸し焼きにすれば早く火が通ります。

★ポイント

お野菜がいっぱい入っているので苦手な野菜があればより細かくみじんぎりにしたりパテにピザチーズをまぜても食べやすいですよ。

ハンバーグを焼いたフライパンにはハンバーグの旨みが残っているので洗わずそこに焼肉のたれ100cc、濃口醤油30cc、水30cc、砂糖20gを入れてひと煮立ちさせるとおいしいソースになります。この技法はフレンチでデグラッセと言いこれも立派なフレンチですよ！

ハンバーグでもお肉でもそうですが、火が通ったか見極めにくいですよ？目安としては焼いている時にハンバーグの表面から肉汁があふれ出てきたらOKです。焼肉を焼いている時赤い汁がにじみ出て来た経験ありますよね？それは血でわ無く肉汁で食べ時ですよ。