



食改さんの簡単おすすめレシピ

「鶏ごぼうバーグ」



食生活改善推進員

守田美津江さん (左)

大西 久さん (中)

福多 昌子さん (右)

【材料】(2人分)

鶏ひき肉	100 g
ごぼう	30 g (6cm)
たまねぎ	60 g (1/3 個)
サラダ油	小さじ 1
しょうが	4 g (1 片)
溶き卵	25 g (1/2 個)
塩	1 g (小さじ 1/6)
パン粉	小さじ 1
サラダ菜	4 枚 (40g)
酒	小さじ 1
みりん	小さじ 1
砂糖	小さじ 1/2 (1.4g)
濃口しょうゆ	小さじ 1
片栗粉	大さじ 1/2 強 (5g)
だし汁 (かつお・昆布)	90ml

【作り方】

- ①ごぼうとたまねぎは皮をむき、粗みじん切りにし、フライパンにサラダ油を熱し、中火で炒めて冷ます。
- ②鶏ひき肉にすりおろしたしょうが、溶き卵、塩、パン粉、①を加えてよく混ぜ、小判型に形を整える。
- ③サラダ油をひいたフライパンに②を並べ、蓋をして弱火～中火で4分ほど焼き、裏返して同様に焼く。
- ④だし汁に酒、みりん、砂糖、しょうゆを加えて加熱し、煮立ったら水溶き片栗粉を加えて、とろみをつけたタレを作る。
- ⑤器にサラダ菜を添えて③を盛り、④のタレをかける。

<コメント>

旬のごぼうを使ったどんな年代にも喜ばれる1品です。さらに口当たりを滑らかにするために、野菜をすりおろしてもよいでしょう。薄味にすることで、素材の持ち味を楽しめます。