

ヘルシーごぼうハンバーグ



材料 【4人分】

ごぼう	1/2本
鶏ひき肉	200g
豚ひき肉	100g
玉ねぎ	1/2個
卵	1個
塩	適量
こしょう	適量
しょうゆ	小さじ1
小麦粉	適量
油	小さじ1



<1人分の栄養価>
エネルギー 263 kcal



塩分 0.6 g

作り方

- 1) ごぼうは皮をこそげ、半量は笹がき（水に5分程度つけてアクを抜く）、半量は粗みじん切りにする。玉ねぎはみじん切りにする。
- 2) ひき肉とみじん切りしたごぼう・玉ねぎ・卵・塩・こしょう・しょうゆを粘りが出るまで混ぜて成型する。
- 3) 2) の表面に笹がきごぼうを貼り付け、小麦粉をまぶす。
- 4) フライパンに油を熱し、3) の両面を中火で焼く。焼き目がついたら、水（分量外）を少々入れて弱火で4~5分蒸し焼きにする。



対象：子どもから
ご年配の方まで

Cooking Point

- 笹がきのごぼうはなるべく薄く、短めに切ります。
- ごぼうと玉ねぎのみじん切りは大きさを揃えると食感がよくなります。蒸し焼きにすることで、中のごぼうに火が通りやすくなります。
- ごぼうは皮のすぐ下に風味があるので、皮を剥きすぎないことが大切です。