

なす・れんこんバーグ～なすとねぎの味噌だれ～



材料 【4人分】

なす	4本 (280g)
片栗粉	小さじ1
れんこん	120g
A	
合挽き肉	200g
塩、こしょう、ナツメグ	少々
卵	1個 (60g)
パン粉	小さじ1
ねぎ	1/2本 (40g)
サラダ油	小さじ1
B	
みそ	大さじ3
砂糖	大さじ1
みりん	小さじ1/3
だし汁	40ml


 <1人分の栄養価>
 エネルギー 222 kcal
 1人分の野菜量 110g

 塩分 1.9g

作り方

- 1) なすは、縦半分に切り、中身をくり抜く。くり抜いた中身は粗みじんに切る。
- 2) れんこんは皮をむいて2/3はすりおろし、1/3はみじん切りにする。
- 3) ねぎは粗みじんに切る。
- 4) ボールにAの種を入れ粘りがでるまで練る。れんこん、卵、パン粉を加え混ぜる。
- 5) くり抜いたなすの内側に片栗粉を振り、4)の種を詰め、オーブンで200℃15分程度焼く。竹串をさして火の通りを確認する。
- 6) フライパンにサラダ油と葱を入れ、熱し、香りがでてきたら合わせておいたBを加える。少し水分が残るくらいまで煮詰める。
- 7) 器になすを並べて、6)の味噌だれをかける。



Cooking Point

- ・オーブンで焼くので余計な油を使いません。また、なすにもしっかき肉の旨み移っておいしいです。
- ・れんこんを加えることで、肉の量が少なくてもボリューム感が出ます。
- ・味噌だれはごはんのにせたり、他の料理や野菜にも使えます。

対象：子どもから
 ご年配の方まで