

野菜バーグ

●特産品●

しめじ・しいたけ

●出品者●

那須町 中村 悦子さん

お薦めのことば

きのこたっぷりの和風味、子供にもお年寄りにも好まれます。



野菜バーグ

材 料 (4人分)

●にんじん 50g	●のり 1枚
●ごぼう 50g	●サラダ油 大さじ2
●きゃべつ 50g	●砂糖 大さじ2
●たまねぎ 80g	A { ●しょうゆ 大さじ3
●ピーマン 中1個	●だし汁 100cc
●しめじ 100g	
●しいたけ 3枚	《付け合わせ》
●豚ひき肉 150g	●ブロッコリー 80g
●にんにく 2かけ	●赤ピーマン 40g
●卵 1個	●マヨネーズ 大さじ1
●きな粉 大さじ4	●みかん 2個
●牛乳 大さじ2・ $\frac{1}{2}$	

一人分の栄養価

●エネルギー	256 kcal
●たんぱく質	14.5 g
●脂 質	16.7 g
●カルシウム	53 mg
●鉄	2.4 mg
●塩 分	2.2 g

献立のヒント

- 里芋の含め煮
- きゅうりとわかめの酢の物

一口アドバイス

- 野菜から出る水分によって、牛乳・きな粉の量を加減してください。たれの砂糖は好みで控えてください。

作り方

①野菜はすべてみじん切りにし、フライパンで空炒りする。

②空炒りした野菜が冷めたら、豚ひき肉・卵・きな粉、牛乳を加え、よく混ぜる。

③のりを4分の1の、四角に切り並べ、その上に種を等分にのばす。

④フライパンに油をひいて③を入れふたをして焼く。

⑤調味料Aを④に加えて煮からめる。

⑥赤ピーマンは、せみ切りにしてマヨネーズである。ブロッコリーはゆでる。

⑦皿に野菜バーグを盛り、⑥と輪切りのみかんを添える。