

☆簡単メニュー☆

大きく作って、最後に切るだけ！

☆シャキシャキ！もやしdeハンバーグ

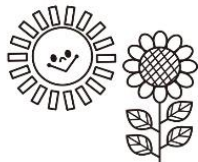
【材料】大人2人分、子ども1人

・もやし	1袋(200g)
・片栗粉	大さじ1/2
・鶏挽肉	200g
・生姜(すりおろし)	小さじ1/2
・味噌	大さじ2
・酒	大さじ2
・こしょう	少々
・油	適宜

【作り方】

- ①水気をとったもやしに、片栗粉をまぶす。
 - ②鶏挽肉、生姜、調味料を合わせ、よく練り混ぜる。
 - ③②に①を加え、ポキポキと折りながら混ぜ合わせ、ひとまとめにする。
 - ④フライパンに油を熱し、③を入れ、フライパン全体に広げる。
 - ⑤約3分焼き、蓋をして弱火で約3分更に蒸し焼きにする。
 - ⑥蓋を外し、ひっくり返して蓋をして、反対の面を約5分蒸し焼きにする。
- フライパンの直径よりひとまわり小さな皿をかぶせ、フライパンごと裏返すと簡単！

シャキシャキとした食感が癖になる、ソースいらずのハンバーグです！



大人はお好みで酢醤油をかけても♪

献立例

シャキシャキ！もやしdeハンバーグには、主食、和え物やサラダ、汁物を組み合わせて！

◆作った感想をお寄せください。_____に入れてください。

----- キリトリ線 -----

(○をつけてください)

シャキシャキ！もやしdeハンバーグ

すぐにできた たいへんだった
おいしかった 期待はずれだった

感想

ご協力ありがとうございました。

令和元年8月号

このメニューは平成26年に掲載したメニューのリメイク版です