

冬野菜たっぷり！根菜バーグ

【材料】 大人2人分、こども1人分

・ 豚挽肉	200g程度
・ 食塩	ひとつまみ
・ 味噌	大さじ1
・ 玉葱	中1/4個
・ ごぼう	1/5本
・ れんこん	2cm程度
・ 人参	中1/4本
・ おろし生姜	小さじ1(10g程度)
・ パン粉	大さじ2
・ 卵	1個

パン粉の代わりに、砕いた**麩**でも
ふんわり柔らかく作れます！

【作り方】

ごぼうは薄い輪切り、玉葱はみじん切り、
れんこんと人参は薄いいちょう切りにし、
全てを一緒に電子レンジ(600W)で
約5~6分加熱する。

(れんこんとごぼうは切った後水にさら
してアクを抜いて水気を切る)

ごぼうはピーラーでささがき風に、
れんこんと人参はスライサーを使うと
時間短縮に！

生姜はすりおろす。

卵を割りほぐす。

豚挽肉に味噌、食塩を入れて練り、
、 、パン粉を加えて捏ねる。

小判型に形を整え、油を熱したフライパン
で両面を焼く。

子どもにとって食べにくい根菜類も大好きなハンバーグに入れば、
美味しく食べられます 今が旬の根菜類をぜひ食卓に!!

献立例

根菜バーグは<主菜>なので
サラダ、スープを組合せて