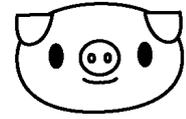
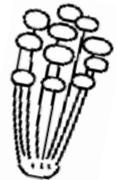


卵不使用でもやわらかい!



## ☆たっぷりえのきのハンバーグ



### 【材料】大人2人分、子ども1人分

えのきたけ	1袋
食塩	ひとつまみ
片栗粉	大さじ1
豚挽肉	200g
油	適宜
ポン酢	
or	適宜
ケチャップ	

### 【作り方】

- ①えのきたけは5mm程度に切る。
- ②ビニール袋に①と食塩を入れ、軽く揉む。
- ③②に片栗粉を加え混ぜ、さらに豚挽肉を加えてよく混ぜる。
- ④小判型に成形する。
- ⑤フライパンに油を熱し、④を並べて焼く。  
焼き色がついたら途中で裏返し、  
水を加えて蓋をして蒸し焼きにする。
- ⑥器に盛り、お好みの味付けをする。



鶏挽肉や合挽肉等でも美味しく作れます。  
たっぷりのえのきたけが食感良く、  
食物繊維も手軽にとれます。  
やわらかく仕上がり、冷めても美味しいです。  
色々なソースに合うので、  
お好みを見つけてみてください♪

令和5年12月号

