

新宿区では食育の推進を目的にメニューコンクールを実施しています。
令和元年度のテーマは「元気なからだを作る! たんぱく質がとれるメニュー」でした。

ねばふれ納豆ハンバーグ丼

材 料 【材料：4人分】

- ・長ねぎ…10cm
- ・卵…1 個
- A {
 - ・合いびき肉…400g
 - ・ひきわり納豆…1 パック
 - ・納豆のたれ…1 袋
 - ・片栗粉…大さじ 1
 - ・ウスターソース…大さじ 1
 - ・パン粉…大さじ山盛り 2 杯
- ・牛脂（または油）
…1かけら（大さじ 1）
- ・オクラ…1 本
- ・山芋…240g
- ・ご飯…3 合（丼 4 杯分）
- ・刻みのり…適量
- ・おろしわさび…適量
- ・しょうゆ…適量



作り方

- ①長ねぎはみじん切りにする。
- ②卵は卵黄と卵白に分ける。
- ③ボウルに①、②の卵白、Aを入れてよく混ぜる。
- ④③を4等分にし、小判型に整える。
- ⑤フライパンに牛脂を溶かし④を両面焼く。中まで火が通ったら食べやすいように切る。
- ⑥オクラは2~3mm幅に切る。山芋はすりおろす。
- ⑦器に盛ったご飯の上に半量の山芋をかけ、その上に⑤、残りの山芋、⑥のオクラ、②の卵黄、刻みのりを順にのせる。
- ⑧おろしわさび、しょうゆを添える。