

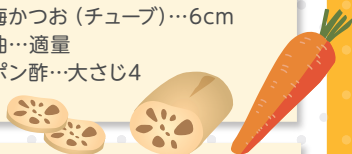
新宿区では食育の推進を目的にメニューコンクールを実施しています。
令和6年度のテーマは
「からだの調子を整える!食物繊維たっぷりメニュー」でした。

シャキッと野菜の栄養ハンバーグと 夏にピッタシ爽やかニンジンソース添え



材 料 【材料：4人分】

- れんこん…250g
- 人参…大1本
- ピーマン…1個
- オクラ…4本
- 鶏ひき肉…250g
- 卵…1個
- 小麦粉…小さじ1
- 大葉…4枚
- 梅かつお(チューブ)…6cm
- 油…適量
- ポン酢…大さじ4



作り方

- ① れんこんは約1.5cmの輪切りにし、残りのれんこんとピーマンはみじん切りにする。大葉は軸を取る。
- ② 人参の半分はすりおろし、残りの半分は付け合わせ用に横に半分、縦に4等分に切りにし、8個用意する。
- ③ オクラは斜め半分に切る。
- ④ フライパンでれんこんを片面約2分ずつ焼く。
- ⑤ ボウルにひき肉を入れ、みじん切りにしたれんこん、ピーマン、すりおろした人参の半量、卵、小麦粉を入れて混ぜ合わせる。
- ⑥ ④のれんこんの両面に小麦粉(分量外)を薄く付けて片面に大葉をのせて梅かつおを塗り、⑤を両面に付けて、れんこんを挟む。
- ⑦ フライパンに油をひき、⑥を焼き色がつくまで片面約4分ずつ焼く。
- ⑧ 付け合わせの人参は、耐熱容器に入れて電子レンジ500Wで約2分30秒、オクラは500Wで約3分加熱する。
- ⑨ フライパンにすりおろした人参の残り半量にポン酢を入れて温めて、人参ソースを作る。
- ⑩ 皿に⑦と⑧を盛り付け、⑨のソースをかける。