

8月のレシピ

人参バーグ

一宮町食生活改善会

〈材料〉 〈4人分〉

合挽き肉	300g
人参	300g
にんにく	1かけ
ウスターソース	大さじ1
小麦粉	大さじ2
塩	小さじ1/2
サニーレタス	適宜
ミニトマト	8個

〈作り方〉

- ① 人参は細いせん切り、にんにくはすりおろす。
- ② サニーレタス、ミニトマトは洗って水気を切り、サニーレタスは食べやすい大きさにちぎる。
- ③ ボールにAの材料を全て入れ、よくこねて4等分し、ハンバーグの型に整える。
- ④ フライパンに油を熱し②のハンバーグを並べ、ふたをして焼く。片面に良い焼き色がついたら返して焼く。焦がさずに火が通るように火加減に注意する。
- ⑤ 皿にサニーレタス、ミニトマトを添え、ハンバーグを盛る。



人参が挽肉と同量入り、パン粉も使わずヘルシーなハンバーグです。ソースを練りこんであるので、何もかけずに食べられます。人参をなるべく細いせん切りにすることがポイントですので、大変だったらスライサーやせん切り器を使ってもいいですね。夏休みにぜひチャレンジしてみてください！