



長南町の誇り／ヘルシーバーガー ほっこりポテト付♪

レシピ考案 石川 風化

材料(2個分)

[米パンズ]

れんこん	14g
ごはん	220g
片栗粉	小さじ2
しょうゆ	小さじ2
ごま油	小さじ2

[ハンバーグ]

鶏ひき肉	90g
木綿豆腐	70g
れんこん	1/6節
しいたけ(生)	1個
しょうが	2g
塩	少々

[照り焼きソース]

にんにく	2g
しょうが	2g
砂糖	大さじ1と1/2
しょうゆ	大さじ3
みりん	大さじ3
酒	大さじ1と1/2
りんごジュース	大さじ1と1/2

[フライドさつまいも]

さつまいも	130g
オリーブ油	大さじ4

[トッピング]

レタス	1枚
マヨネーズ	小さじ2
大葉	2枚
ミニトマト	4個

[下準備]

・木綿豆腐をざるで10分水切りする。

作り方

[米パンズ](4枚分)

1. れんこんは薄くスライスしたものを2枚作り、600Wの電子レンジで30秒加熱する。
2. ごはんに片栗粉を混ぜ4等分する。
3. 直径8cmのセルクルに入れ成形する。
4. 1のれんこんを2枚、米パンズの上面にのせる。
5. ごはんの片面に、はけでしょうゆを塗る。
6. フライパンにごま油を熱し、両面を2分ずつ焼く。

[ハンバーグ]

1. れんこん・しいたけを粗みじん切りにし、しょうがはすりおろす。
2. ハンバーグの材料を全て混ぜて2等分にし、成形する。
3. 中火で1分焼き、裏返して蓋をし弱火で3分焼く。
4. フライパンからハンバーグを取り出しておく。

[照り焼きソース]

1. にんにくとしょうがをすり、香りがするまで炒める。
2. ソースの材料を全て加え、少しとろみがついたらハンバーグを入れ、ソースとからめる。

[フライドさつまいも]

1. さつまいもの皮をむき7cm長の細切りにする。
2. 5分間水にさらし水気を取る。
3. オリーブオイルを熱したフライパンにさつまいもを入れ、3分揚げ焼きにする。

[盛り付け]

1. 下からレタス→ハンバーグ→マヨネーズ→大葉→レタスの順になるように、米パンズではさむ。この時れんこんのついたパンズが上面に見えるようにする。
2. 器に盛り、フライドさつまいも・ミニトマトを盛り付ける。

栄養価(1人あたり)

エネルギー…842kcal たんぱく質…17.4g
脂質 38.7g 炭水化物…96.3g 食塩相当量…5.2g