

具だくさん! あいませ^{ふう}風ハンバーグ

竹田市に伝わる“おもてなし料理”を
具だくさんハンバーグに。
手に入りやすい食材で
ヘルシーな一品。



材 料 (4人分)

乾しいたけ(スライス)……………	15g	にんじん……………	1/5本(30g)
切り干し大根……………	15g	小ネギ……………	5本
糸こんにゃく……………	100g	紅しょうが……………	少々
絹豆腐……………	400g	砂糖……………	大さじ2
A 砂糖……………	大さじ3と1/3	B しょうゆ……………	大さじ1
卵……………	1個	みりん……………	大さじ1
片栗粉……………	大さじ3	レタス……………	2枚
いりごま……………	大さじ4	ケチャップ……………	少々
塩……………	小さじ1		

Recipe レシピ

- 乾しいたけはたっぷりのぬるま湯に約10分つけて戻す。
切り干し大根はほぐすように流水で洗い、約10分水につけて戻す。
戻ったらともに絞って水気を切り、2～3cmの長さに切る。
- 糸こんにゃくも2～3cmの長さに切り、耐熱容器に入れて電子レンジで3分(500W)加熱する。
ザルにあげ、水洗いする。
★Point! 加熱することで生臭さがなくなる
- 豆腐を小さく切り、キッチンペーパーを敷いた耐熱容器に入れて電子レンジで3分(500W)加熱する。
粗熱がとれたら、余分な水分をふき取る。
- ボウルに豆腐とAを加えてよく混ぜ、いりごまと塩を入れてさらに混ぜる。
- にんじんは太めの千切り、小ネギは2～3cmの長さに切る。紅しょうがは小さく刻む。
- フライパンにサラダ油(大さじ1:分量外)を強火で熱し、乾しいたけと切り干し大根、にんじん、糸こんにゃくを入れて軽く炒める。Bを加えて汁気がなくなるまで炒め、火を止めてから小ネギを入れて混ぜ、粗熱をとる。
- 4に6と紅しょうがを加えてよく混ぜる。
- フライパンにサラダ油(大さじ1:分量外)を中火で熱する。8等分にして丸め、両面をこんがり焼く。
★Point! 手に油を塗ると丸めやすい
- お皿に盛ってレタスとケチャップを添える。

