

たけのこバーグ

たけのこの食感がアクセントの和風ハンバーグです



材料（4人分）

合い挽き肉	……	300g
白ねぎ	……	1/4本
ゆでたけのこ	……	150g
おろししょうが	……	小さじ1
塩	……	小さじ1/2
しょうゆ	……	小さじ1
片栗粉	……	大さじ2
水	……	大さじ3
なたね油	……	適量
<たれ>		
しょうゆ	……	大さじ1と1/2
みりん	……	大さじ2
砂糖	……	大さじ1

作り方

- 1 白ねぎはみじん切りにする。たけのこは100gほど、小さなさいのめ切り、残りは輪切りにする。
- 2 合い挽き肉に塩を入れてよく練り混ぜる。次に、おろししょうが、1、しょうゆ、片栗粉、水を入れて混ぜ合わせる。
- 3 2の生地を16等分にして小さな小判形に整える。
- 4 フライパンに油をしいて、3をのせ、ふたをして、中火で1分、弱火で1分焼く。裏に返して同様に中火で1分、弱火で1分程度焼き、中心に火が通ったら取り出す。
- 5 輪切りにしたたけのこを両面さっと焼木取り出す。
- 6 フライパンの中の余分な油を除き、たれの材料を入れ煮立て、ハンバーグとたけのこを入れて煮からめ皿に盛る。