

さっぱり&ヘルシー

枝豆入り 「つくねバーグおろしだれ」

【材料4人分】

大根80g
枝豆80g
レタス4枚
トマト1個
鶏ひき肉240g
卵(全卵)1個
長ねぎ(みじん切り).....80g
おろし生姜適量
片栗粉適量
塩少々
味噌小さじ1
酒大さじ1

だし汁400cc
みりん大さじ4
酒大さじ2
醤油大さじ5.5
塩ひとつまみ
酢大さじ2

オリーブオイル
.....大さじ1/2
赤ワイン大さじ2

1人分
栄養量

●エネルギー 41kcal
●たんぱく質 4.7g

●脂質 0.6g
●塩分 0.5g



★ここがポイント
焦げやすいので焼き過ぎに
注意してください。ワインは
赤でも白でもOKです。

フライパンでオリーブオイル
を熱し、中火から弱火で②の
「つくねバーグ」の両面を焼
きます。両面に焼き色が付い
たらワインを加え蒸し焼き
にします。



★ここがポイント
大根のおろし汁も使うので
捨てないでください。

大根は皮をむき、おろしてお
きます。枝豆は塩茹でし甘皮
を取り除きます。付け合せ用
のトマトは縦切りに、レタス
は食べやすい大きさにちぎ
ります。



★ここがポイント
蒸し焼き時間は大きさによ
って違います。焦げないように
注意してください。

フライパンに蓋をした状態
で全体に火が通るまで蒸し
焼きにします。



★ここがポイント
粘りが出るまでしっかりと手
で混ぜてください。枝豆は割
れないように最後に加えます。

①(A)の食材と調味料すべて
をボウルに入れ、よく混ぜ合
わせます。最後に茹でた枝豆
を加え、適当な大きさに丸め
ておきます。



★ここがポイント
「おろしだれ」は通常のハン
バーグにも良く合います。ぜ
ひ、お試しください。

楊枝や竹串を刺し肉汁が透
明なら「つくねバーグ」の完
成です。付け合せのレタスと
トマトと一緒に盛り付け、た
ぶりのおろしだれでいただ
きましょう。



★ここがポイント
大根のおろし汁の量で味の
濃さが変わります。醤油の加
減でお好みの濃さに調整し
てください。

鍋に①(B)の調味料を入れ中
火にかけ、ひと煮立ちさせま
す。冷めたら大根おろしを
汁ごと加え、混ぜ合わせれば
「おろしだれ」の完成です。

