

やまなしの おもてなし 「レシピ」 7

大塚にんじんの ヘルシーハンバーグ

市川三郷町大塚地区の肥沃な土壌で育った「大塚にんじん」。その豊かな味わいに枯露柿の素朴な甘さを加えて、ハンバーグのソースにしました。冬の食卓を明るく彩る一皿です。



【材料】(4人分) 1人当たりの食塩相当量1.6g※1

大塚にんじんソース

- 大塚にんじん80g
- 枯露柿.....1個
- 水.....カップ1
- 鶏がらスープの素.....小さじ1.5
- 塩.....少々

- 鶏ひき肉 200g
- 木綿豆腐150g
- 卵1個
- しょうが 小さじ0.5
- 塩 小さじ1
- こしょう 少々
- スライスした大塚にんじん 適量
- マヨネーズ 適量
- クレソン、ピンクペッパー、たくあん 適量

※1 国の基準では男性8.0g/日、女性7.0g/日未満が目標量です

【作り方】

- ①まず大塚にんじんソースを作る。大塚にんじんは皮をむいてすりおろし、枯露柿は細切れにする。
- ②鍋を中火にかけ、水、鶏がらスープの素、①を入れる。
- ③よく混ぜ合わせ、水分が無くなるまで煮詰め、塩で味を調える。
- ④次にハンバーグを作る。ボウルに鶏ひき肉、木綿豆腐、卵、すりおろしたしょうがを入れ、塩・こしょうをして、粘りが出るまでよく混ぜ合わせる。
- ⑤④を8等分して形を整え、中火で両面を焼き上げる。
- ⑥スライスした大塚にんじんを⑤に巻き、マヨネーズをトッピングした皿に盛り付ける。
- ⑦大塚にんじんソースを載せ、クレソンとピンクペッパーを添え、刻んだたくあんを飾って出来上がり。

ワンポイント アドバイス

ソースは、枯露柿の素朴な甘さが出るよう、ヘラでつぶすようによく混ぜながら作ってください。



料理監修
 フードコーディネーター
 菅澤香苗

動画で
 見てみよう

①スマートフォンまたはタブレットに「Layar」のARアプリをダウンロード(無料)②アプリを起動③料理の写真にかざした後、画面をタップすると、動画が再生されます。

Layar
 (レイヤー)

ここから下の段は広告です。広告の内容については、広告主にお問い合わせください。



■やまなし 森林の印刷紙
 この印刷紙には、FSC 森林管理認証を取得した山梨県有林からの木材が使用されています。