

● 人参葉っぱまでまるごとハンバーグ

【考案者：堀川 厚子（菊陽町生活研究グループ連絡協議会）】

<材料(4人分)>

合挽き肉…300g
たまねぎ…1個
人参、人参の葉…(中)1本
卵…1個
パン粉…カップ1/2
牛乳…カップ1/4
塩・こしょう…少々
ウスターソース、ケチャップ
…各少々

<作り方>

- ① たまねぎはみじん切り、人参はすりおろし、人参の葉はサツと茹でて水切りし、みじん切りする。
- ② 合挽き肉に①を入れ、卵・パン粉・牛乳・塩こしょうを入れ、しっかり混ぜる。
- ③ 手のひらでキャッチし合って空気を抜き4等分し、適当な形に整える。
- ④ 形を整えて、熱したフライパンにサラダ油をひき、最初は強火で焼き目がついたら弱火にし、蓋をして蒸し焼きする。途中ひっくり返して焼き、竹串で刺してみて透き通った汁がでたら出来上がり。

<ひとことメモ>

すりおろした人参は甘味があり、ジューシーでハンバーグの食感が柔らかくなります。
人参の葉っぱも臭みがなくサクツとした食感がアクセントになり、おいしいです。