

●作ってみませんか【平成 22 年 2 月 1 日号】

里芋バーグ

燕市食生活改善推進委員協議会 燕分会

旬の里芋をハンバーグにしてみました。

なめらかな口当たりと、タコの風味が楽しめます。塩分が少ない料理です。



●材料(4人分)

里芋5個・ゆでタコ120g・干しいたけ2枚・青じそ8枚・エリンギ2本・人参2/3 本・ブロッコリー適宜・油大さじ1【タレ】だし汁大さじ2・しょうが汁大さじ2/3・みりん大さじ1と1/3・しょうゆ小さじ2と2/3

●作り方

①里芋は皮をむいてやわらかくゆでつぶし冷ます。／②タコは5mm角に切る。／③しいたけ、青じそはみじん切りにし、①②③をまぜ1人2個ずつ作る。／④エリンギ、人参は厚さ2mmの短冊切りにしてゆでる。ブロッコリーも小房に分けてゆでる。／⑤フライパンに油を熱し③を焼く。／⑥タレの調味料としょうが汁をまぜる。／⑦器に⑤と④を盛りつけ⑥をかける。