



おいしく・健康的に 食べよう  
**Kitchen Smile**  
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



## 食卓応援食材「もやし」を満喫! たっぷりもやしの和風ハンバーグ



もやしの  
シャキシャキの  
食感を  
感じる  
ハンバーグ

一人あたりのエネルギー <b>312kcal</b>	食塩相当量 <b>2.8g</b>	調理時間 <b>約 20分</b>
-------------------------------	----------------------	----------------------

この表示値は目安です

### ■材料 (2人分)

- もやし(200g入).....1袋
- 鶏肉 ミンチ.....200g
- 片栗粉..... 大さじ1
- すりおろししょうが..... 小さじ1
- 溶きたまご.....1個分
- みそ..... 大さじ1
- 大根おろし..... 150g
- 大葉.....6枚
- ごま油..... 小さじ1
- ポン酢しょうゆ..... 大さじ2
- サラダ菜.....2枚
- ミニトマト.....4個

### ■作り方

- ①もやしはひげ根を取り、流水でさっと洗って水気を切って、2cmの長さに切り、片栗粉をまぶす
- ②大葉は千切りにしておく
- ③ボウルに鶏肉ミンチとAを入れ、ねばりがでるまでよく混ぜ、更に①を入れて、更に混ぜる
- ④③を2等分にし、小判型に成形する
- ⑤フライパンにごま油を熱し、④を入れて中火で加熱する
- ⑥焼き色がついたら裏返し蓋をして、弱めの中火で5分程度中心に火が通るまで焼く
- ⑦⑥を皿に盛り、大根おろしと大葉をのせる
- ⑧⑦にぽん酢をかけ、サラダ菜とミニトマトを添える

cooking memo