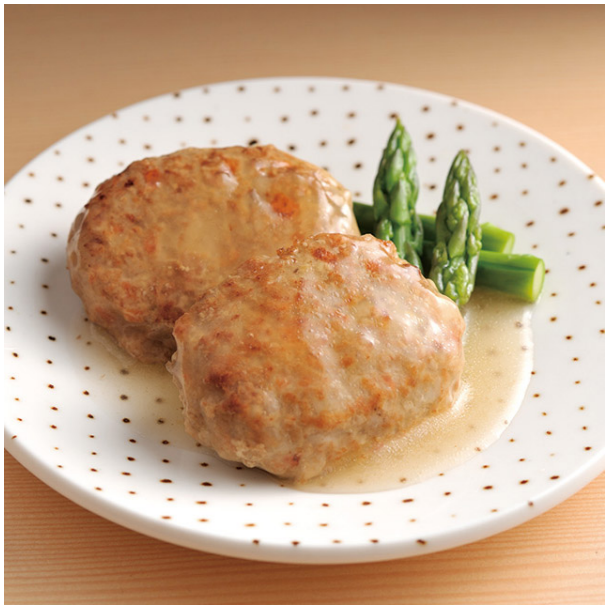
和風煮込みハンバーグ



調理時間	約25分
カロリー	134kcal

材料	(8個分)
ゴボウ	中1/4本
ニンジン	中1/4本
レンコン	100g
(A)	
パン粉	大さじ3
卵	1個
塩	小さじ1/2
鶏ひき肉	350g
サラダ油	大さじ1
(B)	
だし汁	300ml
酒	大さじ3
みりん	大さじ1
塩	小さじ1/2
生姜汁	大さじ1
水溶き片栗粉	大さじ2
アスパラガス	8本

作り方

1. ゴボウはささがき、ニンジンとレンコンは粗みじん切りにし、Aと鶏ひき肉を入れたボウルに加える。粘り気がでるまでよく混ぜ合わせ、8等分にして成形する。
2. フライパンにサラダ油を入れ、温度調節スイッチを押して160度に設定する。(1)を入れて片面1分ずつ焼き、両面に焼き目をつける。
3. (2)にBを半量加え、7分ほど煮込む。
4. ハンバーグを取り出し、残りのBを加えて中火にかける。ひと煮立ちしたら、水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、ソースをつくる。
5. 皿にハンバーグを盛りつけ、(4)のソースをかける。茹でたアスパラガスを添える。

生姜あんでさっぱりとした、野菜たっぷりのハンバーグです。