



森の恵みハンバーグ

ちょっと一言！

・お弁当の具材にぴったりです！小さめのハンバーグにする際は、みじん切りのサイズを調整してください。

- ① 干しシイタケは水でもどしておく。
- ② じくを落としたシイタケ、玉ねぎ、水煮タケノコを粗目のみじん切りにする。
- ③ 大き目のボールに合いびき肉と塩を入れてよく混ぜる。
- ④ ③に②、顆粒だしの素、コショウを入れ、だまにならないように片栗粉を少しずつ振り入れながらよくねり混ぜる。
- ⑤ 全体に粘りが出たら、10等分して小判型に成型する。
- ⑥ フライパンにサラダ油を入れて中火にかけて焼く。片面が焼けたらひっくり返してフタをし、弱めの中火で時々ひっくり返しながらか焼けば完成。

材料名	(5人分) 分量
合いびき肉	300g
玉ねぎ	100g
干しシイタケ	4枚
水煮タケノコ	100g
片栗粉	大さじ1
塩	小さじ1
顆粒だしの素	小さじ1
コショウ	少々
サラダ油	大さじ1

レシピを作った団体・人

美祢地区林業研究グループ連絡協議会女性部会〔美祢市〕