

吉原ひろこ先生のレシピシリーズ82 ～冷蔵庫にあるもので秋を演出～

鶏ひき肉とえのき茸の 和風バーグ



材料(4個分)

鶏ひき肉(モモ・ムネ)	・・・	300g
えのき茸	・・・	1袋
青ネギ	・・・	細4～5本
ニンニク	・・・	2個
しょうが	・・・	1かけ
片栗粉	・・・	大さじ3
酒	・・・	大さじ1
塩	・・・	小さじ1/3
しょうゆ	・・・	小さじ2
みりん	・・・	大さじ1



〈ソース用〉

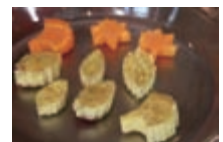
万能つゆ	・・・	50cc
砂糖	・・・	大さじ1
片栗粉	・・・	小さじ1
水	・・・	小さじ1
しょうがの絞り汁	・・・	小さじ1

〈添え野菜〉

蒸しさつまいも、生しいたけ、にんじん、しめじ
(イチョウ、カエデ型抜き)

作り方

- 1 えのき茸は根付きを取り、3等分の長さに切る。
- 2 ネギは小口から、3～4ミリの薄さに切る。
- 3 ニンニク、しょうがはみじん切りにする。
- 4 ボウルにツユ以外の食材を入れて、粘りが出るぐらいによくこねる。
- 5 4等分にして、小判型に丸め、オイルを熱したフライパンで焼く。
- 6 片側に良い焼き色がついたら、裏に返し、弱火にして5～6分焼く。真ん中に弾力がでてきたら、焼けている。
- 7 添える野菜を用意する。(蒸してあるにんじん、さつまいもを型抜きするなど)
- 8 万能ツユに砂糖、しょうが汁を入れ、水溶性片栗粉でトロミをつけ、6にかける。



- Point!**
- ・パン粉や卵を使わないので、アレルギーがある人も安心!
 - ・野菜を型抜きにするとカンタンに秋の彩りになります。
 - ・万能ツユを作っておくと、応用が出来るのでとても便利です。

材料

・かつお節	・・・	30g
・昆布	・・・	5cm角1枚
・水	・・・	1リットル
・しょうゆ		
・みりん		

かつお節・昆布でだし汁を作る。
だし汁4・しょうゆ1・みりん1
の割合で合わせれば出来上がり♪



残った万能ツユと野菜でおつゆを作ると無駄がありません。