

大豆とレンコンの鶏ハンバーグ

●材料(4人分)

鶏ももミンチ…150g
玉ねぎ…中1個
レンコン…50g
水煮大豆…150g
人参…50g
卵…S1個
パン粉…2分の1カップ
牛乳…40cc
乾燥バジル…大さじ1~2(お好みで)
サラダ油…適量
季節の野菜…付け合せとして

※ソースの材料

水…200cc
めんつゆ(2倍濃縮)…100cc
えのきたけ…60g
大根おろし…1カップ分
いんげん…4本
水溶き片栗粉…(片栗粉大さじ1、水大さじ2)
サラダ油…少々
塩・こしょう…少々

1. 玉ねぎはみじん切りにして少量のサラダ油で炒めておく。
人参もみじん切りにする。
レンコンは皮がついたままビニール袋に入れ、めん棒などで大豆くらいの大きさにくだく。

2. パン粉を牛乳に浸してふやかしたら、鶏ミンチ、炒めた玉ねぎ、水煮大豆、くだいたレンコン、人参、卵、乾燥バジル、塩コショウを入れてよく混ぜ合わせる。

☆ バジルは、たくさん入れるとよりスパイシーな味に仕上がります。



3. 手にサラダ油を塗り、2. を8等分にして、小判形に整え、電子レンジでハンバーグが少し固まるくらいまで加熱する。

☆ 手にサラダ油を塗ることで、タネが手にくっつきなくなります！

☆ 先に電子レンジで加熱することで、焼く時間が短縮され、ハンバーグがきれいに仕上がります！



4. 油を引いたフライパンで、両面に薄く焼き色が付くまでふたをして焼く。



5. [ソース作成]

鍋に水とめんつゆを入れ、中火にかける。
ほぐしたえのきたけを加える。
えのきたけに火が通ったら、水を切った大根おろし、
ななめ切りにしたいんげんを加え、
水溶き片栗粉を入れてとろみがついたら火を止める。



6. 焼き上がったハンバーグに5. のソースをたっぷりかけたら完成！

☆ アレンジレシピ

2. でできたタネを小さく丸めてミートボールを作り、
ポトフの具材にしても美味しいです。☆



☆ 大豆は、蒸して小分けして冷凍保存しておく便利です。