



ariさん

県内在住。フードバイザーとして料理教室を開くなど幅広く活躍。

「家ごはん」から「おもてなしごはん」まで幅広い食シーンを提案してくれます。

ariさんちの台所

一千切大根

県内在住。キッチンアドバイザーとして料理教室を開くなど幅広く活躍。

「」



1人前：約293kcal

千切大根の煮込みハンバーグ

●材料(4人分)

千切大根
(水で戻したもの)…………… 100g
合挽き肉…………… 350g
パン粉…………… 20g
牛乳…………… 60cc
玉ねぎ…………… 4分の1個
卵…………… 1個
塩コショウ…………… 適宜
ナツメグ…………… 小さじ1/2
～煮込み用ソース～
トマトの水煮缶…………… 1缶
固形コンソメ…………… 1個
塩コショウ…………… 適宜

●作り方

- ①玉ねぎはみじん切りにして、ラップにふんわり包んでレンジで2分ほどチンして粗熱をとります。
- ②パン粉と牛乳を混ぜ合わせておきます。
- ③千切大根を細かくみじん切りにしたら、合挽き肉・①と②も混ぜ合わせて、塩コショウ・ナツメグで調味します。
- ④フライパンで両面を色よく焼いたらトマトの水煮缶を潰しながら加えて、コンソメ・塩コショウで調味して、弱めの中火でソースがもったりとするまで煮込んで出来上がり。

ひとくちメモ

煮込みの際は、ハンバーグにソースがよく絡むように小さめのフライパンで煮込んでください。