

ゴボウのつくね焼き



《材料》

豚挽き肉 300g
ゴボウ 1本 卵 1個
レタス 10枚 油 大さじ1
A(赤みそ 大さじ1 1/2
ショウガのすりおろし 1片分
コショウ 少々)

《下準備》

- ①ゴボウはささがきにし、水にさらしてアクを取る。
- ②ボウルに豚挽き肉と卵を入れて、手でよく混ぜ粘りを出す。
- ③そこにAを入れて①を加えて混ぜ合わせる。
- ④③を12等分して手に取り平たくする。

《作り方》

1. フライパンに油を入れて④をこんがり焼く。
2. レタスに包んでいただく。

オススメポイント

一口サイズで、お弁当にも最適。
濃い目の味噌味は、ご飯にぴったり。
ささがきのごぼうの食感も、美味しさを倍増させます。
また、普通のハンバーグよりごぼうがたくさん入っているのでヘルシーです。
ご飯のおかずにはもちろん、食パン・パンズ・マフィンなどにはさんだりとアレンジが出来る一品です。