

# 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。