

さっぱり梅風味の鶏ハンバーグ



《材料》

鶏ひき肉 400 g
梅干し 1個
昆布茶 小さじ1
しょうが 1片
長ネギ 1/2本
卵 1個・青シソ 4枚
大根 5cm
ポン酢 適量
サラダ油 大さじ1

《下準備》

- ①梅干しは種を取ってたたいておく。
- ②しょうが・長ネギはみじん切りにする。
- ③卵は溶いておく。
- ④大根は千切りにしておく。

《作り方》

1. ボウルに鶏ひき肉を入れて、①②③昆布茶、を入れて混ぜる。
2. 1を4等分にして形を整える。
3. フライパンに油を熱し蓋をして、中火でしっかりと火を通す。
4. 器に盛り付けて青シソをのせ、その上に④をのせ、ポン酢をかけて出来上がり。

オススメポイント

- ・ショウガ、梅、大根といった和風の食材が使われていて、幅広い年齢層によろこばれる一品です。
- ・鶏ミンチに混ぜる梅、ショウガ、長ネギの量をアレンジすることで好みの味になります。
- ・ハンバーグに盛り付ける大根、しそが見た目にもきれいです。