

2

ごはんバーグ

食べきり
ポイント
(工夫した点)

残り物の冷ごはん、にんじんや玉ねぎの切れ端、捨ててしまいがちなキャベツの芯、それらを合い挽き肉と混ぜて、ハンバーグを作りました。

おいしさポイント

たくさんの野菜が入っているので、ごはん入りでもふんわりと美味しいハンバーグです。

エピソード(考案のきっかけ)

いつも残ってしまうご飯を何かに使えないかなと思い、このハンバーグを思いつきました。捨ててしまうキャベツの外側や芯、残り野菜をたくさん入れていますので、ヘルシーで栄養満点です。



【材料・分量】 (2~3人分)

- ・冷ごはん 100g
- ・残り物野菜 合わせて200g
(にんじんや玉ねぎの切れ端、
キャベツの芯など)
- ・合い挽き肉 150g
- ・卵 1個
- ・塩 小さじ2/3
- ・こしょう 少々
- ・サラダ油 適量
- ・ケチャップ 大さじ3
- ・ウスターソース 大さじ3
- ・生クリーム 大さじ2
- ・付け合せ野菜 適量

【作り方】

1. 野菜をすべてみじん切りにする(フードプロセッサーを使えば便利)
2. 油を熱したフライパンで野菜がしんなりするまで炒める。
3. ボウルに冷ごはん、粗熱が取れた2、合い挽き肉、塩こしょうを入れてよく混ぜ合わせる。卵を割り入れ、さらによく練る。
4. 油を熱したフライパンで楕円に丸めた3を焼く。両面を焼いたら、水を少量入れて蓋をし、蒸し焼きにする。
5. 焼けたら皿に盛る。同じフライパンにケチャップ、ウスターソース、生クリームを入れ、混ぜ合わせてごはんバーグにかける。付け合せ野菜を添える。