

10/20 (木) レンジでバーグ 蓮根とろみソース (今道 康弘さん) 1人分507kcal

(材料2人分)

<ハンバーグ>

 A {

- 合いびき肉：150g
- たまねぎ：25g
- 山芋：25g
- たまご：15g
- パン粉：15g
- 塩：適量

<蓮根とろみソース>

 B {

- 蓮根：50g
- フィヨンスープ：200ml

 C {

- たまねぎ：25g
- にんじん：25g
- 生椎茸：40g

 D {

- EVオリーブオイル：30ml
- パルメザンチーズ：30g

(飾り)

ブロッコリー：4房

- ① ハンバーグを作る。A のたまねぎはみじん切りにして、山芋はすりおろす。ボウルに A を入れてよくこね、2等分して成形する。
- ② ①をそれぞれラップで包んでレンジで1分30秒加熱する。
- ③ ソースを作る。蓮根はざく切りにする。B をミキサーにかけ、蓮根をピューレ状にする。C のたまねぎ・にんじんは5mm角に切って、椎茸は扇形に4等分する。
- ④ 鍋に③の B と C を入れて加熱し、とろみがついたら、②のハンバーグを加えてソースを絡め、仕上げに D を加え、パルメザンチーズを溶かし込む。
- ⑤ ブロッコリーは塩ゆでし、氷水で色止めしておく。④を器に盛り、ブロッコリーを飾る。

レシピは、NBC本社・佐世保・NBC学園・ゆめタウン夢彩都サービスカウンター（3階と地下1階）に置いてあります。<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>または<データ放送トク3>でもご覧になれます。<郵送>は、82円切手を貼った封筒を同封の上、宛先〒850-8650 NBC 『あっ！ぶる』料理レシピ係まで。