

## 1/21 (木) もっちりずハンバーグ (今道 康弘さん)

(材料2人分)

ハンバーグの種(市販) : 300g

餅 : 40g

ピザ用チーズ : 60g

サラダ油 : 20g

(ソース)

しめじ : 70g

A { ごまドレッシング : 50g  
ケチャップ : 50g  
水 : 200ml

プレーンヨーグルト : 100g

(付け合わせ)

{ ブロッコリー : 2房

{ ミニトマト : 4個

- ① 餅は5mm角に切る。しめじはほぐし、ブロッコリーは塩茹でしておか上げし、ミニトマトは半分に切る。
- ② ボウルにハンバーグの種(市販)を入れ、①の餅を加えて混ぜ合わせ、2等分して、中にチーズを入れて包み込み丸く成型する。
- ③ フライパンにサラダ油を入れて熱し、②のハンバーグを入れて両面焼き、いったん取り出す。
- ④ ③のフライパンに、①のしめじを入れて炒め、Aと③のハンバーグを入れて10分煮込む。
- ⑤ ④にヨーグルトを加えてひと煮立ちさせ、火を止める。
- ⑥ 器に⑤のハンバーグを盛り、ソースをかけて、①のブロッコリーとミニトマトを飾る。

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター(3階と地下1階)に置いています。  
また、NBCアプリや<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。