



3/16 (木) もやしバーグ (久保 桂奈さん)

(材料 2 人分)

長萌産業『もやし』：1 袋 (200 g)
片栗粉：大さじ 1合いびき肉：250 g
塩：4 g
酢：小さじ 1

たまご：1 個

A あればナツメグ：少々

黒こしょう：少々

サラダ油：大さじ 1

(たれ)

B 玄米酢：大さじ 1

濃口醤油：大さじ 1

みりん：大さじ 1/2

(付け合わせ)

大根おろし：適量

大葉：4 枚

ミニトマト：4 個

- ① もやしはビニール袋に入れて、手で細かく砕き、片栗粉を入れて全体にまぶす。
- ② ボウルに冷蔵庫から出したばかりの冷たい合いびき肉を入れ、塩を加えてなめらかになるまでしっかりこね、酢を加えてさらにこね、Aを加えて粘りが出るまでよくこねる。
- ③ ②のボウルに、①のもやしを入れてよく混ぜ、2～4等分して、厚さ2 cmの小判型に整える。
- ④ フライパンに薄く油をひいて中火で熱し、③のハンバーグをのせて、焼き色がつくまで焼く。
- ⑤ ④のフライパンのハンバーグを裏返し、焦げないように注意しながらじっくり焼く。(火が通りにくい場合は5分ほどふたをして蒸し焼きにする。)
- ⑥ 大葉は千切りにして、ミニトマトは半分に切る。ボウルにBを混ぜ合わせてたれを作る。
- ⑦ 器に⑤のハンバーグとおろし大根をのせ、⑥のたれをかけて、ミニトマトを添え、大葉をあしらう。

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）に置いてあります。
また、NBC アプリや<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でご覧になれます。