

大阪エコ農産物レシピ

『水菜のみそ入り鶏バーグ』



食物栄養学科
健康実践栄養士課程
1回生

 帝塚山学院大学

作 前田 遥

水菜のみそ入り鶏バーグ



【材料（3人分）】

鶏ひき肉	200 g
水菜	100 g
キャベツ	100 g
麦味噌	大さじ1・1/3
酒	大さじ1
しょうが汁	小さじ1
サラダ油	適宜

【作り方（作業時間 約30分）】

- ① 水菜は水洗いし、水気をキッチンペーパーでとって細かく切る。
- ② キャベツはフードプロセッサーで細かくきざむ。
- ③ ボウルにひき肉を入れ、麦味噌、酒、しょうが汁を加えて粘り気がでるまでよくこねる。
- ④ ①、②を加え、ひとかたまりになるまでよくこねる。
- ⑤ タネを6等分し、丸く形を整える。
- ⑥ フライパンにサラダ油をひき、平たくした⑤を入れる。
- ⑦ 弱火で片面5分ずつ焼く。
- ⑧ 上から軽く押さえて、中まで火が通り、出てくる肉汁が透明になっていることを確認する。
- ⑨ お皿に盛り付ける。

水菜のほのかな苦味を味噌とキャベツで抑えています。しっかりと味が付いているので、ソースがなくてもおいしく食べられます。

* 枝豆やコーンを入れたポテトサラダを添えると、より見た目が華やぎます。