

4. はんぺんバーグ

●材料 (4人分)

豚ひき肉	240g	
はんぺん	1枚 (100g)	
ニラ	40g	
生姜	10g	
A	酒	大さじ1
	ごま油	大さじ1/2
	マヨネーズ	大さじ1
	塩こしょう	少々
B	しょうゆ	大さじ1・1/2
	酢	大さじ1・1/2
	砂糖	大さじ2
	水	50cc
	片栗粉	小さじ1/2
サラダ油、大葉4枚、トマト		



鶏ひき肉で作って、
つくね風にしても
美味しいです

●作り方

- 1 ニラは小口切り、生姜はすりおろす。
- 2 ボウルにはんぺんと①とAを入れて、よく混ぜ合わせる。
- 3 ②に豚ひき肉を加えてよくこねて、8個に小判形に丸める。
- 4 フライパンに油を熱し、③のハンバーグを入れて焼く。
- 5 ハンバーグに火が通ったら、火を弱めてBのタレを入れて絡ませる。
- 6 大葉とトマトを添えて、器に盛る。

5. 豚肉のさっぱり大葉焼き

●材料 (4人分)

豚うす切り肉	320g	A	みそ	大さじ1
サラダ油	適量		酢	大さじ1
生姜	10g		砂糖	大さじ1・1/2
大葉	10枚		濃口しょうゆ	大さじ1
レタス、トマト			酒	大さじ1

●作り方

- 1 豚肉を食べやすい大きさに切る。
- 2 生姜はすりおろしてAを合わせる。
- 3 フライパンにサラダ油を熱し、豚肉を焼く。
- 4 大葉は縦半分に切って千切りにする(水にさらさない)
- 5 豚肉が焼けたらAを加えて味をからませる。④の大葉の千切りを加えて、全体をよく混ぜる。