

最優秀賞

野菜たっぷりハンバーグ (YASAITAPPURIHANBA-GU)

レシピの紹介

アルファ化米粉をつなぎの役割として使うことで卵、牛乳、パン粉が不使用になり、三大アレルギーと言われる卵アレルギー、牛乳アレルギー、小麦アレルギーの人も食べることができます。さらに、ふっくら仕上がります。また、ソースにアルファ化米粉を使うことにより、とろみができます。

○所要時間(40分)

○材料(1人前)

【ハンバーグ】

ひき肉	100g
玉ねぎ	25g
レンコン	25g
アルファ化米粉	小さじ1
水	小さじ1/2
油	少々

【ソース】

玉ねぎ	10g
ニンジン	5g
レンコン	5g
アルファ化米粉	小さじ1
水	180cc
ケチャップ	大さじ1と1/2
醤油	少々
塩コショウ	少々

○作り方

1. 玉ねぎ、レンコンをみじん切りにしフライパンで炒めて冷ます。
2. ソースに入れる玉ねぎを細切り、レンコンを輪切り、ニンジンを一口大に切る。
3. 1 にアルファ化米粉と水を少しずつ加えながら混ぜる。(先に野菜と混ぜることで野菜の水分と旨味を吸収して米粉となじませる)
4. 3 と肉をよくこね、良い形をつくる。
5. 油をひき、強火で1分加熱した後、裏返して蓋をして弱火で5分加熱。
6. ハンバーグを取り出し、同じフライパンに水 150cc、玉ねぎ、レンコン、ニンジンを入れふたをして強火にし、沸騰したら弱火にする。
7. アルファ化米粉、水、ケチャップ、醤油、塩コショウを加え、味を調える。
8. ハンバーグにソースをかける。

写真

