

# あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 160

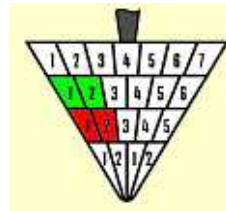
1人分の栄養価

食事バランスガイド

## 長いも入りハンバーグ

(調理時間 約30分)

レシピ提供：黒石市 在住



副菜 2つ  
主菜 2つ

エネルギー 431 kcal  
タンパク質 17.0g  
脂質 26.0g  
塩分 2.7g

栄養価は(社)青森県栄養士会調べ



材料(2人分)

印は青森県産品が活用できます

豚挽き肉...	140g	〔ソース〕	
長いも...	120g	しょうゆ...	大さじ2
玉ねぎ...	120g	片栗粉...	小さじ2弱
にんじん...	30g	砂糖...	小さじ2
しめじ...	40g	酒...	小さじ1弱
片栗粉...	大さじ2	水...	大さじ4
塩・こしょう...	少々	味の素...	少々
油...	大さじ2	油...	小さじ2



レシピ提供者から...

ひとつこと

ハンバーグの具の中に長いもを入れることで、あっさりしていて、シャキシャキ感を味わえます。



作り方

長いも、玉ねぎ、にんじんをみじん切りにする。

豚挽き肉に切った野菜(長いも、玉ねぎ、にんじん)を混ぜ、塩こしょうをして練る。形を整え、真ん中にくぼみをいれたら、フライパンに油をしいて中火で焼く。

ソースを作る。小鍋に油をひいて、しめじを炒め、香りが出てきたら、しょうゆ、水、酒、砂糖を入れて味の素をふりかけ、火を止める。

ハンバーグが中まで焼けたら皿に盛り、のソースに片栗粉を混ぜてとろみをつけ、ハンバーグの上にかける。

この他のレシピは「あおもりのお手軽家庭料理レシピ集」(<http://www.pref.aomori.lg.jp/life/shoku/recipe.html>)をご覧ください。