

冷凍長芋ダイスカットを使った

ハンバーグ



< 材料 >

◎長芋ダイスカット … 150g
豚ひき肉 … 150g 玉ねぎ … 50g
卵 … 1/2個 パン粉 … 大さじ2
塩コショウ … 適量
【お好みのソース】

< 作り方 >

1. 玉ねぎをみじん切りにする。
2. ボウルに長芋ダイスカット・豚ひき肉
玉ねぎ・卵・パン粉・塩コショウを入れ、
粘りが出るまで手で捏ねる。
3. 2を半分にし成形する。
4. 中火で熱したフライパンに油をひき、
3を入れ焼く。焼き色がついたら裏返して
蓋をし、火が通るまで弱火で蒸し焼きする。
5. 4をお皿に乗せお好みのソースをかけて完成。