

リーちゃん賞

使い切りハンバーグ

考案者 クックネーム：もういもっともなりさん



【食べきり・使いきりポイント】

ハンバーグの具材として野菜の茎やたねを使用しました（炒めた玉ねぎの代わりとして）。

野菜を水で煮出し、濾した残りの野菜だしでコンソメスープを作ればさらに使いきれます。

レシピ（2人分）

◆材料・分量

ひき肉	180g
ピーマンの種とへた	合計100g
ネギの青い部分と根っこ	
キャベツの芯	
ブロッコリーの芯	
にんじんの皮と頭	
パン粉	大さじ1
和風顆粒だし	小さじ1
醤油	小さじ2
レタス、ミニトマト	付け合わせ用

◆作り方

- 1 野菜のへた、芯、皮を水500cc（分量外）で3分ほど煮出し、ザルなどで濾して野菜とスープに分ける。
- 2 水で煮た野菜の粗熱が取れたらまとめて手で絞って水分を切り、みじん切りにする。
- 3 ボウルにひき肉、和風顆粒だし、醤油、パン粉、みじん切りにした野菜を入れてよく混ぜる。
- 4 タネを二等分にしてフライパンで焼く。
- 5 皿にレタス、ミニトマトを飾り、ハンバーグを乗せる。

肉に醤油と顆粒だしで味をつけているので、ソースが必要ありません。野菜のへたなどは冷凍すると早く煮出せて柔らかくなります

【 問合せ先 】

環境部 リサイクル清掃課

TEL:03-5654-8273