

野菜ハンバーグ（幼児5人分）



材料

豚ひき肉	200グラム	油	大さじ1
ごぼう	30グラム	醤油	小さじ2
れんこん	30グラム	みりん	小さじ2
人参	50グラム	砂糖	小さじ1
片栗粉	大さじ2弱	水	小さじ2
塩	少々	片栗粉	適量
水	適量		

作り方

- 1,ごぼう・れんこんは軽く茹でてから、みじん切りにする。
- 2,人参もみじん切りにする。
- 3,豚ひき肉に1・2と片栗粉・塩を加え粘りがでるまで練る。
生地が固いようであれば水を入れる。
- 4,3を一人分ずつ丸め、空気を抜いて小判型に形を作る。
- 5,フライパンに油を熱し、4を焼く。
- 6,別の鍋に醤油・みりん・砂糖・水を入れ、
沸騰したら水溶き片栗粉でとろみをつけ、あんを作る。
- 7,焼き上がった5の上に6のあんをかける。