

しいたけと野菜の ハンバーグ焼き



材料(1人分 229kcal)

<タネ>

合いびき肉…100g
塩、こしょう…少々
シイタケ…1個
ピーマン…1/2個
ニンジン…1/4本
タマネギ…1/4個

A だし汁…25g
砂糖…大さじ1
しょうゆ…小さじ1

<ソース>

オイスターソース、酒、
しょうゆ、ケチャップ、
みりん…各大さじ1/2

<薄焼き卵>

卵…1/3個
油、塩…少々
キャベツ…1/2枚
ごま油…小さじ1
ニンニク…1片
片栗粉…小さじ2

下準備

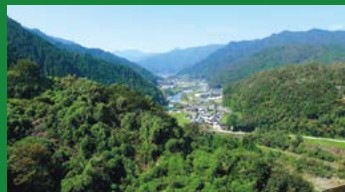
- ✓ <ソース>の調味料を合わせる
- ✓ シイタケ、ピーマン、ニンジン、タマネギを細かく刻む
- ✓ シイタケをAで煮込む
- ✓ キャベツを千切りにする
- ✓ 卵を薄焼きにして、細く切る

作り方

- ① ボウルに<タネ>の材料を入れ、粘りが出るまでこねるようによく混ぜ合わせ、楕円形に丸める
- ② アルミホイルにキャベツを敷き、①のせ、170℃に温めたオーブンで10分焼く
- ③ ごま油を熱し、みじん切りにしたニンニクを加えて香りが出るまで炒める
- ④ ③に<ソース>を加え、片栗粉でとろみをつける
- ⑤ 焼き上がったハンバーグに、ソースをかけ、卵をのせて完成!

Q.「津ぶっこ」って何?

津市の農林水産業をもっと元気にするため、ブランド品目として推進している13品目(こんにゃく、自然薯、いちご、キャベツ、すいき、茶、梨、花しょうぶ、原木しいたけ、たけのこ、杉、小女子、あさり)の産品です。



久居農林高校生活デザイン科の生徒が、津ぶっこを使ったレシピを10品考案しました。その中から、津市のシイタケとキャベツを使った「しいたけと野菜のハンバーグ焼き」が、学校給食のメニューになりました! 野菜が苦手な人でもおいしく食べられて、栄養バランスもとても良いので、ぜひ家庭でも作ってみてください。



レシピ考案者: 久居農林高校3年 藤井さん&木崎さん

問い合わせ 農林水産政策課 ☎229-3172 FAX229-3168

広告掲載欄

幸せ結婚 個別お見合い40年の信頼と実績 高い成婚率

広告

お見合い婚活入会受付

地元同士で**100%のご成婚**をめざしてサポートします。
婚活パーティ随時開催中!

みえ出逢いサポートセンター(三重県設置) 出逢い応援団体登録

経済産業大臣認定個人情報保護団体
結婚相談業サポート協会会員

幸せ結婚 Happy wedding

花時計

津市岩田21-33(百五銀行本店ヨコ)

TEL 059-228-2209 / 090-6807-2209(別所久美子) E-mail: hanadokei-1122@docomo.ne.jp

詳しくはWEBで

<http://www.hanadokei-mie.com/>

市財政収入の一部に寄与することを目的とし、裏表紙に広告を掲載しています。なお、掲載している広告内容については津市が保証しているものではありません。

広報津

毎月1日・16日発行

- 編集・発行
津市政務部広報課
〒514-8611
西丸之内23-1
☎229-3111
FAX229-3339
- 印刷
寿印刷工業株式会社