

中華煮込みハンバーグ

185 kcal/人



材 料 (4人分)

豚ミンチ…200g
豆腐…150g
ニラ…1/3束(約5本)
椎茸…2枚
筍(水煮)…50g
人参…1/3本
生姜…1片

調味料 他

⑥ 片栗粉⇒大匙1

⑦ 片栗粉⇒大匙1
鶏ガラスープの素⇒小匙1

⑧ 油⇒小匙1
水⇒200cc
オイスターソース⇒大匙2
中華あじの素⇒小匙1

チェック



講師で〜す

- ・筍、椎茸、人参、ニラなどのお野菜は、何でも結構ですよ☺
- ・椎茸のアシですが、もちろん椎茸の味がします。そして食感はエリンギ感です。細かく切ってミンチに混ぜても良いですよ
- ・中華あじの素が無いときは、鶏ガラスープでも構いません
- ・干し椎茸を使う場合は、戻し汁を⑧の水の代わりに使うとより一層美味しくなります

作り方 (4人分)

① 豆腐の下準備

豆腐を田の字に切ってキッチンペーパーに包み電子レンジ(600w)で2分加熱する。終わったら、新しいキッチンペーパーに包み直して水切りをしておく。



綺麗な田の字じゃなくてもいいぞ 後で潰すからな

② ニラの下準備(約5本)

ニラ2本の葉の部分は4cm程度に切る(⑨で使用)。残りの茎の部分と他のニラはみじん切りにする。

③ 人参の下準備

人参は短冊に切る。



厚みは1.5mm程度かにゃ

④ 筍・椎茸の下準備

筍・椎茸は薄く切る



どの程度かって? まあ 2mmくらいじゃ 大体じゃ

⑤ 生姜の下準備

ショウガはすりおろす。(みじん切りでもよい)



一片とは親指の第一関節くらいじゃ☺



⑥ 水溶性片栗粉を作る

小さい器に 片栗粉大匙1と水大匙1を合わせて混ぜる。

⑦

ボウルに①の豆腐を入れて、泡立て器で細かくつぶし、豚ミンチを加えて 手で粘りが出るまで混ぜる。すりおろした生姜、片栗粉大匙1、鶏ガラスープの素小匙1、みじん切りしたニラを加えてしっかり混ぜ 四等分にして小判型の形にします。

⑧

フライパンに油小匙1を軽く熱し、⑥を入れて焼き両面に焼き色が付いたら 余分な油を拭き取り、水200cc、オイスターソース大匙2、中華あじの素小匙1、筍、椎茸、人参を加えフタをして中火で4分、裏返して2分煮る。

⑨

ハンバーグだけを器によそい、フライパンに残った煮汁に⑥で作った水溶性片栗粉を加える。再沸騰してとろみがついたら、②のニラを加えてひと混ぜしハンバーグの上にかける。



水溶性片栗粉はフライパンに加える前にもう一度混ぜた方がよいぞ

<人参の短冊切り>



4~5cmの長さ
に切って皮をむく



幅1cmの板状に切る



縦に厚さ1.5mmくらいに切る

<椎茸は生? 乾燥? >

干し椎茸は量(重さ)の割に高いように思われがちですが、乾燥している為です。水を含めば量はそんなに変わりません。但し、干し椎茸は戻すのが面倒ですけどね☺