

ぼう ヤンニョムご棒バーグ



【材料：2人分】

ごぼう	2本 (70 g)
あひ <small>にく</small> びき肉	300 g
りんご	50 g
おお <small>ば</small> 大葉	5枚
スライスチーズ	2枚
しろ <small>ごま</small> 白いりごま	少々
(A) 酒	大さじ2杯
みりん	大さじ1杯
しょうゆ	大さじ1杯
(B) きぬ <small>豆腐</small> 絹ごし豆腐	30 g
おからパウダー	大さじ1杯
にんにくチューブ	2 cm
しお <small>こうじ</small> 塩こうじ	小さじ2杯
(C) コチュジャン	大さじ2杯
ケチャップ	大さじ1杯
さけ <small>酒</small> 酒	大さじ1杯
あま <small>ざけ</small> 甘酒	大さじ1杯
すし <small>酢</small> 酢	大さじ1杯
にんにくチューブ	2 cm
ごま <small>油</small> 油	小さじ1杯



【作り方】

- ① ごぼうを12～15 cmの長さに切ったものを4本用意する。耐熱皿に◎を一緒に入れて、600 wのレンジで3分加熱する。
- ② ◎を混ぜておく。
- ③ ビニール袋に、あひ にく びき肉、皮をむきみじん切りにしたりんご、おお ば 大葉、◎を入れて、袋の上からよくこねる。
- ④ ③を4等分してだ円形にしたものに、4等分したチーズを1枚のせる。その上にごぼうをのせて包み込む。
- ⑤ ④を熱したフライパンで焼き、余分な油をキッチンペーパーで拭き取る。
- ⑥ 焼き色がいたら、①で残った◎の汁と◎を入れ、ふたをして蒸し焼きにする。
- ⑦ コロコロからめ焼きして、白ごまを振る。

しょく いく 食育 レシピコンテスト 応募 670 通の中から選ばれました!