

# カムカム鶏バーグ

Instagram  
からの応募  
montana\_  
life1907



## 材 料

・鶏ひき肉 ・ごぼう ・れんこん ・こんにやく ・たくあん ・片栗粉  
・醤油 ・みりん ・砂糖 ・海苔

## 作り方

- ①ごぼうは3センチの細切りにして水にさらす。
- ②こんにやく、たくあん、れんこんは大きめのみじん切りにする。
- ③鶏ひき肉に片栗粉と刻んだ材料を入れ、こねる。
- ④ハンバーグの形にして、海苔を貼り付け、油をひいたフライパンで焼く。
- ⑤火が通ったら、調味料で照り焼きにする。

## 工夫 した点

・ハンバーグの下味を調味料ではなく、みじんぎりにしたたくあんにして噛み応えも増すようにしました。  
・鶏ひき肉は脂が少ないので、ハンバーグが硬くなりがちですが、こんにやくの水分でふっくらします。ごぼうとれんこんの歯ごたえが楽しく、食物繊維がたっぷりとれるヘルシーハンバーグです。