

# W大根ハンバーグ

塩尻市

百瀬 彩夏



## 材 料

【肉だね】・切り干し大根・・・40g ・鶏ひき肉・・・300g ・絹ごし豆腐・・・150g  
・乾燥ひじき・・・大さじ1 ・片栗粉・・・大さじ1/2 ・生姜すりおろし・・・3cm

・ごま油・・・大さじ1 ・大根おろし・・・適宜 ・大葉・・・適宜 ・ポン酢...適宜

## 作り方

- ①切り干し大根は水で戻して2cm長さに切っておく。
- ②ボウルに肉だねの材料を全て入れ混ぜ、小判形にする。
- ③ごま油を熱したフライパンで両面を焼く。
- ④お皿に盛り、大葉、大根おろし、ポン酢をかけていただく。

## 工夫 した点

・切り干し大根を生そのまま使用することで、噛むことに意識を向けられます。