

ヘルシー グリーン ライスバーガー



材 料 (4人分)

木綿豆腐 150g
 合い挽きミンチ 200g
 玉ねぎ 1/2個
 茄子 1/2個
 れんこん 1/4本
 にんじん 1/4本
 ブロッコリー 1/4株
 パン粉 20g
 牛乳 60ml
 卵 1個
 塩・こしょう
 片栗粉 適量
 めし 2合
 レタス 40g

〈タレ〉

酒 大さじ1
 しょうゆ 大さじ1
 砂糖 小さじ1

- ① 玉ねぎ・なす・にんじんをフードプロセッサでみじん切りにする。
- ② れんこんの皮をむき、輪切りにして水にさらし、フライパンで焼く。
- ③ 牛乳でしめらせたパン粉にミンチ・豆腐・①を入れ、塩こしょうをして混ぜる。
- ④ ③を円盤形にして、蓋をしたフライパンで焼く。
- ⑤ ④を取り出したフライパンにタレの材料を入れてひと煮立ちさせ、④を戻してタレをつける。
- ⑥ 再度④を取り出して残ったタレに水溶き片栗粉を入れて加熱し、とろみをつける。
- ⑦ ブロッコリーを電子レンジで加熱し、みじん切りにして飯に入れ、塩を振って混ぜる。
- ⑧ ⑦を型に入れて押し固め、円盤形にして両面に焼き色がつくまでフライパンで焼く。
- ⑨ 焼いた飯にちぎったレタス・⑤・れんこんをはさみ、タレをかける。

野菜をふんだんに
練り込んだ

小腹がすいたら…! 肉巻きおにぎり!



材 料 (4人分)

飯 2合
 豚ロース肉 4枚
 チーズ 2枚
 れんこん 20g
 卵 1/2個
 ほうれん草 20g
 白ごま 適量
 〈甘ダレ〉
 しょう油 大さじ1
 みりん 大さじ1/2
 酒 大さじ1/2
 砂糖 大さじ1

肉1枚でも
大満足のボリューム!
カラフルな中身と
甘ダレが
食欲をそそる

- ① れんこんを短冊切り、ほうれん草を2cmに切り、ごま油をしいたフライパンで炒める。
- ② 薄焼き卵を焼き、短冊切りにする。
- ③ 飯にごまを混ぜる。
- ④ ラップの上に豚肉・飯の順に広げてチーズ・野菜・卵をのせ、割り箸を置いて端から巻く。
- ⑤ フライパンにごま油を入れて④を並べ、蓋をしてしっかり焼く。
- ⑥ 火が通ったら甘ダレの材料を入れてよく絡める。
- ⑦ 火を止めて皿に盛りつけ、ごまを振りかける。