

ワイルドハンバーグ シシカバブ風



ときにはワイルドに、手で持ってかぶりつくのを楽しんで!!
野菜に巻きつけるたねは、いつものハンバーグのたねでもOK。

材料 2人分

にんじん … 40g
アスパラガス … 2本
れんこん … 100g
鶏ひき肉 … 100g
塩 … 小さじ1/5
油 … 小さじ1/2



作り方

- ①にんじんは太さが2cm、長さが15cmくらいの棒状に切る。アスパラガスは硬い部分を切り落とし、それぞれ塩ゆでする。
(レンジにかけて加熱してもOK)
- ②れんこんは皮をむき、5mm角くらいの粗みじん切りにする。
- ③ボウルに鶏ひき肉と②と塩を入れ、よく混ぜ合わせる。
- ④それぞれの野菜を芯にし、③のたねを巻きつける。
- ⑤フライパンに油を熱し、④を入れて強火で焼き、色づいたら裏返して焼く。裏も色づいたら弱火にし、ふたをして中に火が通るまで焼く。

一人分 栄養価

| | |
|---------|---------|
| ● エネルギー | 137kcal |
| ● たんぱく質 | 12.0g |
| ● 脂質 | 5.3g |
| ● 食塩相当量 | 0.8g |