

夏の我が家の自慢レシピ

鶴ヶ島直売所



料理名 ゴーヤハンバーグ

ニックネーム ひらりん
※任意記入

材料(2人分) ^{さじ4}
豚ひき肉 200g (玉ねぎ 1/2個)
卵 1個 パン粉 大さじ2 片栗粉 大さじ2
ゴーヤ 1本 油 大さじ2 ソース 大さじ2
ケチップ 大さじ2 酒 大さじ2 ^{さじ}

作り方(調理時間 30分)
ゴーヤは7mmの厚さの輪切りにする
スポンなどでタネと白いワタをとり除き、
片栗粉を輪の内側にまぶす。
ボールにハンバーグだねの材料を入れ
練り混ぜる。(玉ねぎはみじん切りにして
バターで炒めて色が軽くくまを炒めて
粗熱を取る)
ゴーヤの穴にハンバーグだねを詰めて
片面は少したねがはみ出るようにする。



思い出・エピソード ゴーヤハンバーグは栄養満点で
フライパンに油を入れてハンバーグだねが大好き
はみだした面を下にして並べてフタをし、
中火で約3分むし焼きにする。
上下を返し、ふたをしさらに2分こがりと
焼き色がついたら出来上がり。

応募要項は裏面をご確認ください。

ソース、ケチップ、酒をフライパンで軽く熱し、
ゴーヤハンバーグにかける JALいるま野