

お料理レシピ

むぎのたね

2024.2.9 No. 261

野のはな空のとぴ保育園

料理名 ギョウザバーグ

人気のおかず、「ギョウザ」をハンバーグの形にして焼きました。皮に包まないで気軽に作れます。ソースを「大根おろしポン酢」「酢醤油」に変えるとアレンジも広がります。

材料（4人分）

・豚ひき肉	300g	・鶏レバー	60g	・キャベツ	2枚
・ニラ	1/2束	・塩	適宜	・コショウ	適宜
・醤油	小さじ1/2	・油	適宜	*ケチャップ	大さじ2
				*ソース	大さじ1

- ① 鶏レバーは、茹でてから細かく包丁で刻む。
- ② キャベツ・ニラはみじん切りにする。
- ③ ボールにひき肉・①・②を入れる。塩・コショウ・醤油を加え粘りが出るまでよくこねる。（まとまりにくい場合は、片栗粉を少しずつ加え様子を見る。）
- ④ *の調味料を鍋に入れ火にかける。
- ⑤ フライパンに油を敷き、ハンバーグの形にした③を焼く。両面焼いて火が通ったら盛り付け④のソースをかける。

