

地元食材を使って、おうちで作ろう！

# 栄養満点つくねバーグ丼



この丼があれば、これだけで  
栄養満点！  
甘辛いタレと温泉卵のトロトロ  
がつくねバーグとご飯と絡んで  
食欲も進みます♪

## 【有田川町産Pick Up食材】

### 卵・しいたけ・大葉

## 【用意する材料】(4人分)



### つくねの材料

鶏ミンチ肉(400グラム)  
しいたけ(大2枚)  
卵(M1個)  
人参(1/4本)  
乾燥ひじき(6グラム)  
絹ごし豆腐(1/4個)  
塩コショウ(少々)  
酒(大さじ1)  
すりしょうが(大さじ1)  
醤油(大さじ1)

### タレ

(甘さなどはお好みで)  
醤油(大さじ4)  
酒(大さじ4)  
みりん(大さじ4)  
砂糖(大さじ4)

### 付け合わせ

温泉卵  
大葉  
七味

## 【作り方】

- ①ひじきを水でもどしておく
- ②人参、しいたけをみじん切りにする
- ③ボールにつくねの材料を入れて、粘り気が出るまで混ぜる
- ④フライパンに油を引き、食べやすい大きさに丸めて両面が少し焦げ目がつくように焼く
- ⑤焼けたつくねバーグをお皿にとる
- ⑥タレを混ぜ合わせて、フライパンに入れ、少し照りがでたら、つくねバーグを入れてタレとからめる
- ⑦どんぶりにご飯を入れてタレをひとまわしかけた上に、大葉、つくねバーグ、温泉卵をのせ、さらにタレと七味を少々かければ出来上がり