

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