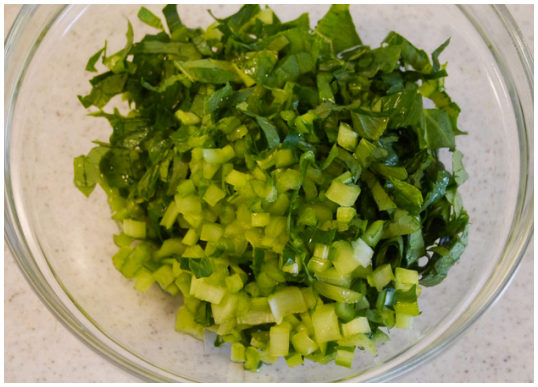
うまいルレシピ
小松菜たっぷりチキンハンバーグ



下ゆでのいらない小松菜を細かく切り、たっぷり混ぜ込んだチキンハンバーグ！ケチャップとウスターソースを混ぜたソースで子供から大人まで、野菜嫌いの方もパクパク食べられます。









材料(3~4人分)
小松菜　3束
鶏ひき肉　300ｇ
・片栗粉　大さじ1
・鶏がらスープの素　大さじ1
・お酒　小さじ2
・塩　小さじ1/2
サラダ油　大さじ1
〈トマトケチャップソース〉
・ケチャップ　大さじ1
・ウスターソース　大さじ1

1. 小松菜は生のまま幅5mmに細かく切る。
2. ボールに鶏ひき肉、片栗粉、鶏がらスープの素、酒、塩、小松菜を入れ、ひとつにまとまるまでよく練り混ぜる。
3. 肉だねを8等分に成形し、サラダ油をひきフライパンに並べる。強火で片面を2分ほど焼き色がつくまで焼く。裏返してふたをし、弱火で5分ほど蒸し焼きにして、完成。
4. ケチャップ、ウスターソースをハンバーグを焼いたフライパンに入れて弱火にかけ、なめらかになるまで混ぜながら煮る。お皿に盛りつけてソースをハンバーグにかけ出来上がり！

JA山口県