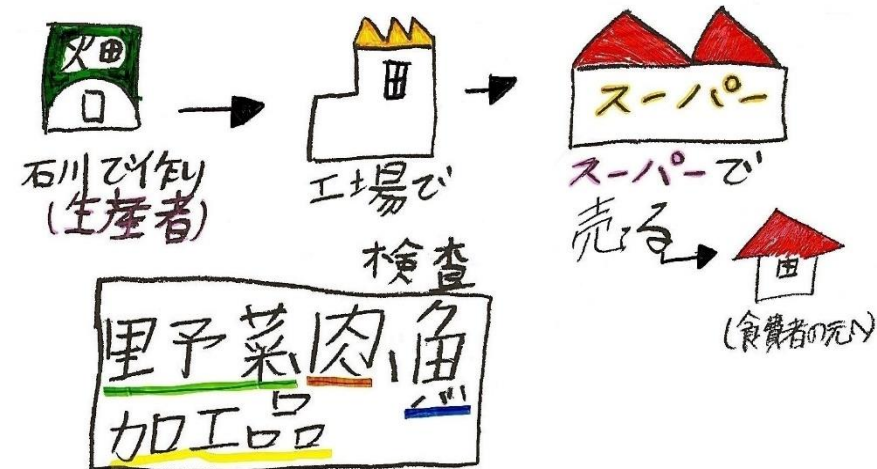
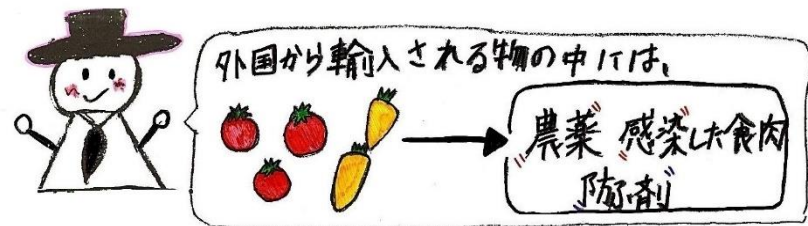
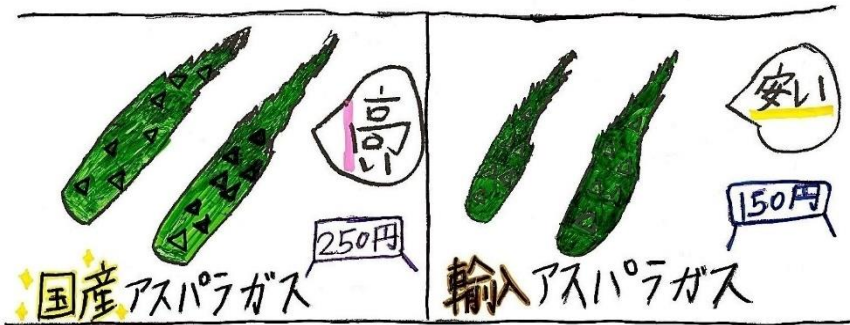


「地産地消の良さ！」



「食べよう! 白山米粉ハンバーグ」



材料(4人分)

- ・ウインナ... 8本
- ・玉ねぎ... 1/2個
- ・卵... 1個
- ・(お好みで) 蓮根... 1/3
- ・米粉... 100g

作り方

1. 玉ねぎとウインナをみじん切りにします。お好みの蓮根もみじん切りにします。
2. ボールに卵を割りよくかき混ぜます。
3. 2に刻んだ具材、米粉を入れて、手で押しながらか少しづつ氷を足していきます。
4. 3を好みの量を取り、小判型に整形していきます。
5. 温めたフライパンにサラダ油をひいて、4をならべ、強火で2,3分間焼きます。と中でひっくり返して、両面がこんがりと焼ければ一旦止めます。
6. ふたをして、5分間むらします。
7. ふたをとって、片面5分間ずつ焼きます。

おすすめポイント!!

蓮根は少なめに! じっくりと焼いて下さい!!