ケンミン食品
株式会社

肉汁たっぷり♪肉の旨味まるごとハンバーグ



調理時間：15分　調理法：フライパン　カロリー：453kcal　塩分：0.7g

2023年NHK「あさイチ」の特集企画『ツイQ楽ワザ』で紹介したレシピです♪
▶番組詳細はこちら

ジューシーな肉汁が溢れだす♪つなぎのパン粉・卵は必要なし、ライスペーパーで包むだけなので簡単！お肉本来の旨味を閉じ込めます。

【ビーフン開発者考案】
ハンバーグは捏ねることで肉汁を閉じ込めますが、ライスペーパーで肉だねを包み込むことで、肉汁を逃がさないので、面倒な捏ねる作業も最低限で済みます。
お肉本来のジューシーなホクホク食感のハンバーグが楽しめます♪

使用商品　ライスペーパー



巻きやすい四角いタイプで、モチモチとした食感のライスペーパーです。
でん粉とお米の素材本来の風味と食感を味わって頂けます。

材料　2人前

ケンミン ライスペーパー：2枚
合いびき肉：250g
たまねぎ(みじん切り)：1/2個
塩こしょう：少々
油（たまねぎ炒め用）：大さじ1/2（6g）
油：大さじ1（12g）

作り方

(1)
たまねぎはみじん切りにする。
フライパンに油（大さじ1/2）を入れ、しんなりするまで炒め、冷ましておく。

(2)
ボウルに合いびき肉、冷ました たまねぎ、塩こしょうを入れ、こねないようにさっくりと混ぜる。

(3)
ライスペーパー1枚を水に浸してもどす。（目安：20～30秒程度）
柔らかくなりはじめたら引き上げる。

●ライスペーパーのもどし方について詳しく解説

(4)
もどしたライスペーパーの上に肉だねを半分量置き、四隅を折りたたみ四角形に成形する。
※空気を抜くようにまきましょう。
(5)
火のついていないフライパンに油（大さじ1）を入れ、包んだハンバーグをつなぎ目を下側にして2個並べる。
蓋をして火をつけ、【弱火】で両面焼く。（6分→裏返して5分）

Copyright (c) KENMIN FOODS co., ltd. All rights reserved.