グルテンフリー!ビーフンハンバーグ







| 調理法: フライパン (人) カロリー: 220kcal 🔎 塩分: 0.5g



野菜とビーフンでかさ増し!ボリューム満点なハンバーグができました! ジューシーな肉汁のうま味をビーフンにしっかりと吸わせています 小ぶりのハンバーグが5個できるレシピです。

【グルメなケンミン社員のレシピ】

罪悪感なく何個でも食べることができるハンバーグを食べたかったので、野菜とビーフンでボ リューミーさを出したレシピを考案しました! ビーフンを使うことで、パン粉のつなぎなしのビーフンハンバーグの完成します

お米100% ビーフン [150g]



豊かな水と土で丹精込めてつくられた良質な硬質米を吟味し、お米だけ でつくったお米100%ビーフンです。お米100%だからできるお米の芳醇 な香りとコシのある食感が特徴のお米の魅力が詰まったビーフンです。

材料 6個分

お米100%ビーフン:50g(1/3袋) 合い挽き肉(牛・豚): 250 g たまねぎ:1/2個(100g) キャベツ:5枚(150g) 塩:小さじ1/4(1.3g) 【調味料A】

【A】卵:1/2個

【A】ケチャップ:大さじ1(18g) 【A】マヨネーズ:大さじ1(15g) 【A】水:100cc

米油:大さじ1(12g)

(1) たまねぎ・キャベツはみじん切りにする。

ビーフンを手で粗く折ったあと、フードプロセッサーで2~3cm程度までさらに細かくする

細かく砕いたビーフンをボウルに入れ、塩・キャベツを入れて20分なじませる。

温めたフライパンでたまねぎがしんなりするまで炒める。

ビーフンが入ったボウルに、合い挽き肉・炒めたたまねぎ・【調味料A】を加え、粘りが出るまでしっかりと混 ぜる。練ったあとは冷蔵庫で1~2時間寝かせる。 時間がない場合はすぐ焼いてもOKです。

空気をしっかり抜き、ハンバーグを5~6個成形する

お皿に盛りつけ、お好みのソースをかけてお召し上がりください。