





グルテンフリー！ビーフンハンバーグ



 調理時間：30分  調理法：フライパン  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ム＆ヘルシ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

使用商品

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

ケンミンお米100%ビーフン：50g (1/3袋)
合い挽き肉(牛・豚)：250g
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)

作り方

- (1) たまねぎ・キャベツはみじん切りにする。
- (2) 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。
- (3) 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。
- (4) 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。
- (5) 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。
時間が無い場合はすぐ焼いてもOKです。
- (6) 空気をしっかり抜き、ハンバーグを5~6個成形する。
- (7) 温めたフライパンに米油(大さじ1)を熱し、ハンバーグを片面5分ずつふたをして蒸し焼きにする。
- (8) 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。