



「卵の花ハンバーグ」 香ばしい甘ダレがけ

大豆イソフラボンが豊富なうの花をアレンジしました。

作り方は卵を加えて焼くだけ!! 手でこねないから手も汚れず、簡単で美味しい甘ダレをかけて、お弁当や夕飯のおかずの一品に。



分量	食材	備考
200g	うの花	※作り方 参照先
1個	全卵	M玉サイズ、またはL玉サイズ
ひとつまみ	塩	うの花の味付けとお好みに合わせて調整
少々	コショウ	お好みで調整
適量	炒め用油	サラダ油、またはビュアオリーブオイル
適量	片栗粉	※水分が多い時は少量ずつ加えましょう。
A.調味料		※Aの材料はセット
50cc	醤油	濃口、薄口などはお好みで。
50cc	料理酒	
50cc	本みりん	なければみりん風味にして、砂糖を3g増やす
15g	砂糖	上白糖で大きさ1杯(15g)

【ポイント】

- ・うの花を作る際、一度にまとめて作ったり、余った時にアレンジメニューとして活用。
- ・熱を加えてあるうの花を使っており、卵で焼き固めるため、短時間で焼き上がります。
- ※小麦粉や片栗粉を入れた際は、しっかり熱を加えてください。
- ・甘ダレは醤油、料理酒、みりん、砂糖で作るため、一度に作って冷蔵庫で保管できます。鶏肉や豚肉、つくねや焼き鳥などのタレとしてもお使いできます。
- ※通常は1週間～2週間ほどは冷蔵庫で保管できますが、甘ダレに水を加えた場合や保管する容器などの衛生管理状態が変化しますので、お早めに使い切るようにしてください。



1. 下準備をする。
ボールにうの花を200gを入れ、全卵、塩、コショウを入れてよく混ぜ合わせる。
※うの花の炒め具合によっては水分量が多いため、その時は片栗粉(または小麦粉)を少量加えましょう。



2. 混ぜあわせたタネの固さは、スプーンですくってポテツとした、ゆるい固さが目安です。
※短時間で焼きあげるため、片栗粉や小麦粉はできるだけ入れないで仕上げるのがポイントです。



3. 油をしいたフライパンを中火で温め、混ぜあわせたタネをスプーンですくってフライパンの上に乗せる。フライパンに乗せたあと、上から優しく押さえて平たくする。スプーン1杯分は大きさ1(大きなスプーン)で山盛りが目安。



4. 中火でフタをして片面を焼き、焼き色がついたらフライ返しなどで優しく裏返す。
※裏面はフタをしないで大丈夫です。
※崩れやすいので丁寧に裏返ししましょう。



5. 両面に焼き色がついたらお皿に移します。
※作り置きをする際は、ラップを敷いたバットなどに平らに並べて冷めやすくしましょう。



6. 甘ダレを作る。
Aの調味料を全て、小さな手鍋などに入れて加熱する。



7. 沸騰したら火を弱め、1/3くらいになるまで煮詰めていく。
煮詰めて「とろみ」がついてきたら、スプーンなどですくって垂らしてお好みの濃度にしてください。



8. 5.の焼きあがったハンバーグに7.の甘ダレをかけてお召し上がりください。

※冷めた時にとろみは増すので、スプーンと垂れるくらいの固さがよいですが、煮詰めすぎた場合はお湯(水)を足してゆるくしてください。

