



ニラたっぷりの味噌バーグ

調理：新潟地区保健委員



(+) 見附のイメージキャラクター「ミッケ」

POINT!

- ・見附市イチオシの「ニラ」を美味しくたっぷり食べられます。
- ・ニラは、ビタミンAなどの栄養素を多く含んでいるため、疲労回復やがん予防に役立ちます。
- ・肉だねをしっかり練ってから、ニラを加えることがおいしさの秘訣。お弁当にもおすすめです。

■材料 (4人分)

- ・豚ひき肉…300g ・卵…1個 ・塩…ひとつまみと少々
- ・こしょう…少々 ・ニラ(細かく切る)…1束(100g)
- ・片栗粉…小さじ2 ・みそ…小さじ3 ・ごま油…小さじ2

- A {
- ・トマト…1個(くし形8等分)
 - ・コーン缶…1缶

■作り方 (約20分)

- ① ボウルに、豚ひき肉・卵・塩・こしょうを入れて、粘りが出るまでしっかり混ぜる。
- ②①にニラ・片栗粉・みそを加えて混ぜ、8等分に成形する。
- ③ フライパンにごま油をひき、中火で焼き色がつくまで焼く。ひっくり返して蓋をし、弱火で5分焼く。
- ④ お皿に盛り付け、Aを添える。

【1食分の栄養価】 エネルギー 233kcal 食塩相当量 1.2g