

アジア風 ハンバーグ



材料(4人分)

豚ミンチ	400g	(たれ)	
たけのこ(小さいもの)	1本	マヨネーズ	大さじ3
春雨	30g	みりん	大さじ1/2
干し椎茸	大4枚	ナンプラーかヌクナム	小さじ1
きくらげ	4枚	粒マスタード	大さじ1
ニンニク	2かけ	砂糖	少々
卵	1個	レタス(サニーレタスなど)	適量
こしょう	少々		
ナンプラーかヌクナム	大さじ2		

レシピ

- ① たけのこを茹で、乾物は戻しておく。
- ② たけのこは粗いみじん切り。きくらげ・椎茸は細切り。春雨は約2cmに切る。
- ③ 豚ミンチをボールに入れてよくこねる。ねばりがでたら②と卵を加え、さらによくこねる。
- ④ ③に、ニンニク(みじん切り)・ナンプラー・こしょうを入れ、混ぜる。ハンバーグ状(10cm位の小判型)にして焼く。
- ⑤ 両面にこげ目がついたらふたをして4~5分蒸し焼きにする。
- ⑥ たれの材料を混ぜる。
- ⑦ たれをかけてレタスで巻き込んで食べる。



ワンポイント

- たけのこの代わりにレンコンでも美味しいです。
- ナンプラー、ヌクナムは東南アジアの魚醤。スーパー等でも売っています。無ければ薄口醤油でも可。



手づくりハム・ソーセージ工房 ばあく

ばあく豚はここで!



ソーセージの手作り体験やお客さん同士の豚まるごと1頭共同購入制もあります。

所 五條市小和町719 ☎0747-25-0701
休 水・日曜日 時 9時~17時

お店情報



ログハウス風のぬくもりある店内

ばあくの農家レストラン GAST HAUS

ゆったりとした時間が流れる空間で、その日採れた野菜や自家農場で大切に育てられた「ばあく豚」を楽しめます。ソーセージやピザ作りの手づくり体験もしています。

所 五條市小和町719 ☎0747-25-0701
baaku.jp/



調理スタッフ 土居 朋子さん

問 県マーケティング課 ☎0742-27-7401 FAX0742-26-6211

テレビ版 県民だより奈良「なら いいね!」では作り方等を映像でご紹介します! 放送日はP26で