

犬鳴ポークのハンバーグ



作り方(4人分)

【材料(4人分)】

犬鳴ポークのハンバーグ

犬鳴ポークのミンチ 300g セロリ 2本 長いも 50g パン粉 1/2カップ 牛乳 50cc
卵 1個 大葉 4枚 塩コショウ 少々 大根おろし・一味唐辛子 適量

水ナスのソテー

水ナス 1個 小麦粉 適量 サラダ油 大さじ1 バター 5g 塩コショウ 少々
もやしのソテー

もやし 1袋 塩コショウ 少々

水ナスのソテー

(1)水ナスを輪切りにし、塩コショウをして小麦粉をまぶす

(2)フライパンにサラダ油とバターを熱し水ナスを両面こんがり焼く

もやしのソテー

(1)フライパンでもやしを塩コショウで味を整え蒸し焼きにする

犬鳴ポークのハンバーグ

(1)パン粉を牛乳に浸しておく。セロリをざく切りにし、長いもをすりおろす

(2)ボールに(1)と犬鳴ポークのミンチ・卵・塩コショウを混ぜたら4等分にして形を整える

(3)フライパンにサラダ油をひき、(2)を入れ、両面こんがり焼く

(4) にもやしのソテー・水ナスのソテーの順に重ね、その上にハンバーグをのせる

(5)ハンバーグの上に大根おろしと刻んだ大葉をのせ、一味唐辛子をかける

(6)最後にポン酢をかけて完成

里芋コロッケ(海老入り)



作り方(4人分)

【材料(4人分)】

里芋 400g 泉州玉ねぎ 50g 生しいたけ 4枚 えび 120g 片栗粉(下ごしらえ用)
小さじ1 サラダ油 大さじ1/2 塩コショウ 少々 小麦粉 小さじ1 揚げ油

フライ衣

小麦粉・とき卵 適量 パン粉(細目) 適量

(1)里芋はそのまま茹でて皮をむき、熱いうちに潰して塩コショウをする

(2)玉ねぎ・しいたけは粗みじん切り、えびは背わたをとり片栗粉をまぶし、水洗いして水気をとり1cm幅に切る

(3)フライパンを熱し、サラダ油を入れ玉ねぎを炒めしんなりしたら、えび・しいたけを加えて塩コショウ・小麦粉をふりいれ、さらに炒め(1)に混ぜて冷ます

(4)(3)を8等分にして俵型にし、フライ衣をつけ180℃に熱した油で表面がキツネ色になるまで揚げて完成

泉州RUSHプロジェクト協働

くまとり産オリジナルメニュー