



子育てレシピ

令和7年4月



もぐもぐバーグ



材料

(4人分)

合挽ミンチ・・・240g
 じゃが芋・・・1個
 玉ねぎ(中)・・・1/2個
 人参・・・1/4本
 卵・・・1個
 パン粉・・・1/2カップ
 油・・・適量
 ケチャップ・・・大さじ2
 ソース・・・大さじ1



作り方

- ① じゃが芋は1cm角に切り、600Wのレンジで3分加熱し、火を通す。
- ② 人参、玉ねぎはみじん切りにし炒めて冷ます。
- ③ ボウルに合挽ミンチ、②、卵、パン粉を入れて粘りが出るまでこね、①を入れて混ぜ、丸く形を整える。
- ④ フライパンに油をしき、中火で蓋をして両面を焼く。ケチャップとソースを混ぜてかける。



ひとくちメモ

- ★さつまいもでもおいしくできます。
- ★蓋をすることで中心に火が通りやすく、竹串を刺して透明な肉汁が出てくればOKです。

問い合わせ先：府中市子育て応援課