

子育てしび 令和3年3月

ポテトは“カリッ”とお肉は“やわらか”

ハッシュドポテトバーグ



材 料 (4人分)

豚ミンチ 200g
じゃが芋 1個
玉ねぎ 1/4個
パン粉 大さじ4
牛乳 大さじ3
塩 少々
サラダ油 少々
ケチャップ 少々

作り方



- ① 玉ねぎはみじん切りにし耐熱容器に入れて、ラップをかけ電子レンジでしんなりするまで加熱する。(1分30秒)
- ② ボウルに①と豚ミンチ・パン粉・牛乳・塩を入れてねり混ぜ、8等分にして平たく形成する。
- ③ じゃが芋はせん切りにし、②の両面にはりつける。
- ④ フライパンに油を入れ、中火で③の両面を色よく焼き火を通す。
- ⑤ 器に盛り、ケチャップをのせる。



ひとくちメモ

- ☆じゃが芋は水にさらさない方がつきやすくなります。
- ☆旨挽きミンチや鶏ミンチでもおいしくできます。
- ☆②に豆腐を(1/6 丁くらい)つぶして混ぜると柔らかく仕上がります。

問い合わせ先：
府中市女性こども課