

長芋ナゲット



材料 8個分

A	豚ミンチ	230g	B	長芋	180g
	豆腐	160g		にんじん	90g
	塩・こしょう	少々		れんこん	110g
	みりん	大さじ1.5杯		いんげん	50g
	酒	小さじ2杯		ひじき	大さじ1.5杯
	淡口醤油	大さじ1杯強			
	片栗粉	少々			

手順

1. ボウルにAを入れてしっかりと捏ねる
2. Bは、①へ入れる具材となる
 - 長芋・にんじん・れんこんは、粗みじん切り
 - いんげんは、小口切り
 - ひじきは、水で戻してしっかりと水を切る
3. ①へ②を混ぜ込み、ハンバーグを作る要領で、小判型に8個分作る
4. オーブンを200℃で予熱し、天板に並べた③を15～20分程度焼く
焼き加減は、竹串を刺してみて、赤い肉汁が出てこなければよい

※フライパンでも焼けますが、型崩れを防止するなら、
オーブンがおすすめです