



390Kcal、塩分2.3g(1人分)、調理時間20分

<材料>4人分

<作り方>

合挽きミンチ 400g
 タマネギ 1個
 炒め用 バター
 A 麩(つぶす) カップ1
 卵 1個
 塩小さじ2/3、こしょう少々
 焼き用 サラダ油
 B 出し汁 カップ1
 醤油、みりん 各大さじ1
 塩少々
 C 片栗粉小さじ2+水大さじ2
 柚子果汁 1個分
 エノキタケ 1袋
 生しいたけ 4枚
 にんじんせん切り 30g
 なま麩 1/4本
 柚子の皮

1. 玉ねぎはみじん切りにし、バターで炒める。
2. 合挽きミンチをよく練り、1とAを入れ良くまぜ、ハンバーグ型にまとめ両面良く焼く。
3. エノキタケは根元を取り半分に切り、生しいたけ、にんじんはせん切り、生麩は5mm角に切る。
4. Bと3を鍋に入れ煮、Cでとろみをつけ、なま麩と2を入れサッと煮、柚子果汁をくわえ火を止める。
5. 4を盛り、ゆずの皮をのせる。