

# 山口県 エシカルレシピコンテスト



## エシカルなPOINT

- 調理に火を使わず、フライパンなどの調理器具も使用しないため省エネ。

Ethical  
Recipe

## 夏野菜を使ったあっさり豆腐ハンバーグ

### 【作り方】

- 1 豆腐1/2を水切りし、真ん中をくり抜く。
- 2 茄子は小さめの角切りにする。
- 3 豚ひき肉に②と①を入れ、混ぜる。
- 4 ①でくり抜いた豆腐を③に入れ、よくこねる。
- 5 ①のくり抜いた所に④を詰める。
- 6 ⑤を耐熱皿にのせ、軽くラップをし、600Wで8分レンジにかける。
- 7 出た水気を取り、大根おろしとブロッコリースプラウトを乗せる。
- 8 ポン酢をかける。

### 材料(1人前)

豆腐	1/2丁
豚ひき肉	30g
① 茄子	1/5本
① 枝豆	10粒
① 片栗粉	小さじ1/2
① 醤油	小さじ1/2
① 砂糖	小さじ1/4
① だしの素	小さじ1/4
① しょうがのすりおろし	小さじ1/4
① 塩	少々
大根おろし	適量
ブロッコリースプラウト	適量
ポン酢	適量

エシカル  
ツナガル  
山口県