

キャラ弁用 ゴーヤ入りハンバーグ

提供者：市職員

◇材料

ゴーヤ…小さめ1/2本

ひき肉…200g

タマネギ…小1/2個

卵…1個

スライスチーズ…3～4枚



※断面イメージ図

◇作り方

- ①ゴーヤを縦半分に切りワタを取る。
- ②軽く塩茹でする。
- ③タマネギをみじん切りにし、ひき肉、卵と合わせて手でこねる。
- ④大きめに切ったラップの上に、長方形に③のタネを広げる。
- ⑤金太郎飴を作るイメージで、タネ→ゴーヤ→タネ→棒状に丸めたチーズ2本→タネと重ねてラップで形を整え棒状にする。
- ⑥冷凍庫で固める。
(このまま冷凍保存できるので、お弁当に便利。)
- ⑦食べる分だけスライスし、焼く。

☆上手にできると、スマイルマークのハンバーグを沢山作れます。