

米沢の伝統野菜 雪菜料理コンテスト 米沢市上長井雪菜生産組合長賞受賞作品

作 品 名	雪菜入り豆腐ハンバーグ
ふりがな	くどう ゆづき
氏 名	工藤 優月

【材料と分量（4人分）】

- 雪菜（またはふすべ漬） 200g
- ひき肉 400g
- 豆腐 1丁、
- パン粉 大さじ3
- 卵 1個
- しょうゆ 大さじ1
- ごま油 大さじ1/2
- 塩コショウ 適量
- ケチャップ 適量
- ソース 適量

【作り方】

- ① 豆腐を水切りしておく。（20分）
- ② 雪菜を少し粗めにみじん切りにして、さっと炒める。
- ③ 豆腐を手で潰しながら混ぜる。
- ④ ③にひき肉を入れて、滑らかになるまで混ぜる。
- ⑤ 雪菜、パン粉、溶き卵、しょうゆ、ごま油、塩コショウを加えて混ぜ合わせる。
- ⑥ 5～6センチくらいの小判型に丸めて、フライパンで弱火で蒸し焼きにする。
- ⑦ 表面の色が白く変わってきたら、ひっくり返して蒸し焼きにする。
- ⑧ 焼きあがったハンバーグを皿に盛り付け、フライパンにケチャップとソースを入れてソースを作る。



【PRポイントや工夫したこと】

雪菜の味と食感がしっかりと残るように、みじん切りの大きさと炒める時間を工夫しました。
ヘルシーな豆腐ハンバーグに雪菜を加えることでさらにヘルシーで健康的なハンバーグになりました。
見た目もボリューム感があり、食べ応えもあって、ふっくらとやわらかいので、お年寄りから子どもまでどんな年齢層にも自信を持ってお勧めできるおいしいハンバーグです。