



Roomスタッフ佐藤の グリルクッキング 【和風ポークハンバーグ】

- (小4個分)
- 材** ・豚ひき肉…250g ・玉ねぎ…1個 (みじん切り) ・卵…1個
料 ・レンコン…3cm (みじん切り) ・パン粉…1/4カップ
 ・冷水…大2 ・醤油…小2 ・柚子胡椒…小2 ・塩昆布…2つまみ
 ・好きな付け合わせ野菜 ・大根おろしポン酢…お好みで

作り方



①豚ひき肉・卵・冷水・醤油を
入れ粘りが出るまでよく混ぜる。

しっかり混ぜてね! *point!*



ふっくら焼きあがりました。



②①に玉ねぎ・レンコン・パン粉・
塩昆布・柚子胡椒を入れ混ぜたら
ハンバーグ型に成型して、グリル
プレートに並べ上下強12分。



④盛り付けて完成!!
お好みでおろしポン酢を添えて
召し上がれ!!



③その間に自動温調で180度にセット
した油でお好みの野菜を素揚げする。



混ぜてグリルに入れるだけなので
とっても簡単!グリルプレートを使
っているので余分の油も落ちて
ヘルシーです!