

GABAN®

フリカデラ



デンマークのハンバーグ“フリカデラ”は、やわらかい食感が特徴。
一口サイズなので、大皿でのシェアに最適です！

材料 (4人分)

豚ひき肉…80g
玉ねぎ (みじん切り) …60g
溶き卵…25g
薄力粉…50g
牛乳…50ml
A **GABAN® パセリみじん切り**…0.2g
塩…1.5g
GABAN® カエンペッパーパウダー…0.1g

さつまいも (2cm角) …60g
エリンギ (2cm角) …20g
しめじ (小房に分ける) …20g
塩…少々

GABAN® オリーブオイルEXバージン…45ml

トマトソース (市販品) …50g

レシピ (所要時間：40分※)

- ① 熱したフライパンにオリーブオイル (15ml)を入れ、玉ねぎを炒めて冷ます。
- ② ボウルに豚ひき肉、Aを入れて粘りがでるまで混ぜる。
- ③ ②に①、溶き卵を入れてよく混ぜ、薄力粉を加えてさらによく混ぜ、牛乳も入れて混ぜたら冷蔵庫で冷やしておく。
- ④ さつまいもは水にさらしてゆでておく。
- ⑤ 熱したフライパンにオリーブオイル (15ml)を入れ、④ときのこを炒め、塩で味を調べ、取り出しておく。
- ⑥ ⑤に残りのオリーブオイルを入れ、③のタネをスプーンを使ってフライパンに落としながら焼く。
- ⑦ 器に⑤、⑥を盛りつけ、温めたトマトソースをかける。

※タネを冷やす時間は含みません。