



タニタ食堂 岩下の新生姜コラボメニュー



【岩下の新生姜】餃子風ハンバーグ 2種の新生姜タレ添え



カロリー：275kcal／食塩相当量：1.25g／野菜量：99g

◆材料◆1人分

【餃子風ハンバーグ】

- 豚ひき肉(赤身)…80g ○にら…5g ○キャベツ…40g
- おろし生姜…3g ○木綿豆腐(水切り後)…40g ○エリンギ…20g
- しょうゆ…小さじ1/3 ○岩下の新生姜パウダー…少々
- 岩下の新生姜…1cm分 ○餃子の皮…1枚 ○塩…少々

【添え野菜】

- 長ねぎ(白い部分)…5cm ○あさつき…2g ○もやし…40g
- 岩下の新生姜…1本 ○みょうが…5g ○白いりごま…小さじ1/3

【岩下の新生姜入り豆板醬たれ】

- しょうゆ…小さじ1/3 ○米酢…小さじ1/2 ○豆板醬…少々
- ごま油…少々 ○たまねぎ(みじん)…3g
- 岩下の新生姜(みじん)…1g ○岩下の新生姜パウダー…少々

【岩下の新生姜入り酢こしょう】

- 岩下の新生姜(みじん)…1g ○岩下の新生姜の漬け液…5g
- こしょう…少々

◆作り方◆

【餃子風ハンバーグ】

- ①木綿豆腐とキャベツはキッチンペーパーに包み、耐熱皿にのせ500Wの電子レンジで1分程加熱します。
- ②キャベツ・にら・エリンギは粗みじんに、岩下の新生姜はみじんに切ります。
- ③①、②、豚ひき肉、餃子の皮以外の材料をボウルに入れ、粘りがでるまで捏ねます。丸型に成型し、餃子の皮をのせて、200～220℃のオーブンで約10分焼き、焼き色を付けます。
- ④長ねぎの白い部分を白髪ねぎにし、あさつきは斜め小口に切って、ハンバーグの上のにのせます。

【添え野菜】

- ①もやしをさつと茹で、岩下の新生姜とみょうがは細切りにします。
- ②ボウルに①と白いりごまを入れ混ぜ合わせ、ハンバーグに添えます。

【岩下の新生姜入り豆板醬たれ】

- ①しょうゆ、米酢に豆板醬を溶き、ごま油を加えてよく混ぜます。
- ②みじん切りにしたたまねぎと岩下の新生姜、岩下の新生姜パウダーを加えよく混ぜたら、器に盛ります。

【岩下の新生姜入り酢こしょう】

- ①みじん切りにした岩下の新生姜、岩下の新生姜の漬け液、こしょうを合わせて器に盛ります。

ポイント

岩下の新生姜を使った2種類のタレで食べることで、塩分を控えつつ味変を楽しめます。
添えのゆでもやしも岩下の新生姜の食感とさっぱりとした塩味でおいしくいただけます。