



食品ロス削減量  
一人前あたり



## えのきのハンバーグ

### 【材料（3人分）】

A	豚ひき肉	250 g
	えのき	1 袋
	卵	1 個
	片栗粉	小さじ2
	塩	少々
	こしょう	少々
	サラダ油	適量
	水	大さじ1
B	しょうゆ	大さじ2
	水	大さじ1
	みりん	大さじ1
	砂糖	大さじ1

### 【作り方】

1. えのきの石づき部分を切ってよく洗い、えのき全体を1 cm幅に切る。
2. ボウルに材料Aを入れてしっかりと混ぜる。
3. 鍋に湯を沸かし、卵の殻を5分以上ゆでる。ゆでたらキッチンペーパーで水分を拭き取り、膜を取り除く。殻をすり鉢で粉状になるまでする。
4. 3を2のボウルに入れて混ぜる。
5. フライパンにサラダ油を入れて4のタネを適量取り、形を整えて並べる。
6. 中火で焼き色がつくまで焼いたらひっくり返して、水大さじ1をまわし入れ、蓋をして7～8分蒸し焼きにする。
7. 蓋を開けてBを入れて1分ほど照りが出るまでこげないように煮詰める。

Point!

**えのきを石づきまで丸々使用！！  
卵を殻まで使用してエコ&カルシウム豊富に！**

※卵の殻は十分に熱を通してください。