

骨つき肉もどき

6~7個分

材料	A {	合いびき肉	400 g
		卵	1 コ
		パン粉	100 g
		マヨネーズ	1 大さじ
		コンソメ(粉)	1 こさじ
		玉ねぎ	1/2 コ
		ごぼう 長さ15cm	6~7 本
		薄切り肉	12~14枚
		油	適量
		お好みで	インゲン
	ブロッコリー	適量	
	スイートコーン	適量	
ソース	和風		
	玉ねぎペースト	適量	
	みりん	適量	
	めんつゆ	適量	
	大根おろし	適量	
	ミニトマト	適量	

- 1 牛蒡は皮をむき 水につけてあくをとり 軟らかくなるまで茹でる
- 2 玉ねぎはみじん切りにし炒め冷ましておく Aと混ぜハンバーグの生地をつくる
- 3 牛蒡を芯にしてハンバーグの生地を巻きつける
- 4 3に薄切り肉を巻き 肉の重なり目を下にしてフライパンで転がしながら焼きあげる
- 5 皿に盛り 野菜などを付け合せる