



食と農から
始まる。
JAグループの
ファミリー・
マガジン

2
February 2024

健康長寿の
カギは
ここにあり！

腸から 若返る 特集

「がんばる」は、ほどほどに
未唯 Mii
おうちクリーニング
で節約！

農ライフのすすめ
珍しい&作りやすい
野菜の種
プレゼント



大正14年6月27日第三種郵便物承認 令和6年2月1日発行 毎月1回1日発行 第100巻第2号

おすすめ

家の光レシピ

ニンジンぎっしりバーグ

～ ポリポリとしたニンジンの食感がくせになる～

<調理> ● 舘野鏡子 『家の光』2024年2月号「家の光料理カード」掲載

材料(4人分)

- 牛豚合いびき肉……………300g
- ニンジン……………2本(約250g)
- 溶き卵……………1個分
- 白ワイン(または酒)・薄力粉
……………各小さじ2
- ウスターソース……………小さじ2
- 塩……………小さじ1/2
- すりおろしニンニク……………少々
- トマトケチャップ……………大さじ3
- 赤ワイン……………大さじ1と1/2
- しょうゆ・ウスターソース・
オリーブオイル……………各小さじ1
- オリーブオイル ベビーリーフ

作り方

- ①ニンジンは4～5cm長さの斜め薄切りにして3mm幅の細切りにする。
- ②ボウルにひき肉とAを練り混ぜる。ニンジンも混ぜ、12等分にして5cm大に成形する。
- ③フライパンにオリーブオイル大さじ1を熱し、②を入れてふたをし弱めの中火で4～5分蒸し焼きにして裏返し、同様に3～4分焼く。
- ④耐熱容器にBを入れてラップフィルムをし、電子レンジ(600W)で40秒加熱する。
- ⑤器に③とベビーリーフ適量を盛り、④のソースをかける。

