



おすすめ

# 家の光レシピ

『家の光』は、魅力的な暮らし方を提案します。

調理●館野鏡子 『家の光』2024年2月号「家の光料理カード」掲載

## 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～

エネルギー  
293kcal  
塩分2.0g  
調理時間20分



### 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  
……………各大さじ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

2月号好評発売中

### 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。



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 me  
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

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

大正14年6月27日創刊 種別郵便承認 令和6年2月1日発行 毎月1回1日発行 第100巻第2号



お問い合わせ・お申し込みはJA窓口まで