



～夏野菜のわたを使って～

夏の定番 わが家のハンバーグ



材 料

- ・ハンバーグ用たねの材料（合い挽き肉、卵、パン粉、塩コショウなど）
- ・夏野菜のわた（かぼちゃ、ゴーヤ、ピーマン）
→夏野菜は付け合わせにします



POINT

ハンバーグに添えている食材（かぼちゃ、ピーマン、ゴーヤ）のわたの部分を細かく刻んでハンバーグのたね（材料）としてお肉と混ぜて焼きました。

作 り 方

- 1 かぼちゃのわた、ゴーヤのわた（苦みが強いものは控えめにして下さい）、ピーマンのたねをハンバーグの具材として加えてよくこねて形を整えて焼いて下さい。
- 2 フライパンの隅で野菜をソテーしてしまうとフライパン1つで完成します。



「MIYA もったいないレシピ」とは…

もった
ない
レシピ

食品ロス削減につながる料理レシピです。

例えば…

- ・普段何気なく捨てたり、余りがちな食材を使ったもの（食材の皮、葉、茎、芯、種、骨、アラなど）
- ・ごみを出さない工夫がされたもの

大切な食材を無駄なく食べ切り、環境や家庭に優しい行動にスイッチしましょう。