

# 土からキッチン～「たけのこのカレー風味バーグ」～健腸レシピ

2023年6月20日

みなさん こんにちは😊

投稿が追いついておりませんが、またまた連続投稿おゆるし下さい。🙏

こんなにも投稿が滞っていたことを反省しております。。

Instagramを見て、こちらにきていただいた方もほんと申し訳ございません🙏

たけのこを使ってつくねのような、ハンバーグのような、食欲そそるカレー風味で仕上げました。

「たけのこ」

炎症を鎮めたり、咳やたんの改善も効果的！

また、ストレスによる胸のつかえ、気分をすっきりさせてくれたり、便通改善、利尿作用もに期待できます！

## ● たけのこのカレー風味バーグ

○材料

たけのこ 100g  
豚ひき肉 300g  
玉ねぎ 半分  
カレー粉 4g  
塩こしょう 少々  
卵 1個  
しょうゆ 少々

付け合わせ野菜 お好み



○作り方

①たけのこはほさきの柔らかいところは切り残しその他は細かくみじん切りにする。

玉ねぎもみじん切りにする。

②ボールにたけのこ、玉ねぎ、ひき肉、卵、カレー粉、塩こしょう、醤油を入れて、よく粘りが出るまで混ぜ合わせる

③フライパンに油を引き②を食べやすい大きさに丸めて空気を抜くように形を整える

④飾り用のたけのこを上置き、焼いていく



⑤両面を焼き、中までしっかり火が通ったら出来上がり♪