

れんこんハンバーグ



材料（2人分）

れんこん	200g
合いびき肉	200g
酒	大さじ1
生姜のしぼり汁	小さじ1
塩	小さじ1/4
しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ2
水	大さじ2
砂糖	大さじ1と1/2
油	小さじ1

《1人分の栄養価》
エネルギー 331kcal

 塩分 2.2g

 1人分の野菜量 75g

作り方

- れんこんは皮をむき、3mm厚さに4枚切る。残りのれんこんは密封袋に入れて、すりこぎで叩く。
- ひき肉にAを加えて粘りが出るまで混ぜ、叩いたれんこんを入れて混ぜ合わせる。
- 2を4個に成形し、油を熱したフライパンで両面を焼く。
- 火が通ったら、1のスライスしたれんこんとBを入れて煮からめる。
- ハンバーグを皿に盛り、上にれんこんをのせる。

Cooking Point

れんこんが崩れるのが気になる場合は、小麦粉をまぶしてから焼くと良いでしょう。

レンコンのシャキシャキした食感が感じられるハンバーグです。



対象：子どもから
ご年配の方まで