

れんこんハンバーグ

主菜

副菜



1人当たり

エネルギー：217kcal

塩分：1.2g

【材料 2人分】

- ・れんこん 100g
- ・人参 20g
- ・生しいたけ 2枚
- ・鶏ひき肉 100g
- ・しょうが汁 少々
- ・卵 1個
- ・塩、こしょう 少々
- ・サラダ油 小さじ2
- ・大根おろし 80g
- ・かいわれ大根 適宜
- ・酢しょうゆ
- 酢 小さじ4
- しょうゆ 小さじ2
- 練りからし 少々

【作り方】

- ① れんこんは皮をむき、水にしばらくつ、アクを取ってからみじん切りにする。人参・生しいたけもみじん切りにする。
- ② 鶏ひき肉にしょうが汁・卵・塩・こしょうを入れてよく混ぜ、①を入れてさらによく混ぜ合わせ、形を整える。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、②を中まで火が通るように両面焼く。
- ④ ③を盛りつけ、大根おろし・かいわれ大根を添え、酢しょうゆをかける。

れんこん

れんこんは、みかんよりもビタミンCが多く、カリウム、食物繊維も多く含みます。

☆調理によって異なる食感に…

さっと火を通すとシャキシャキとした歯ざわりが残ります。さらに火を通すともっちりとした食感になります。

