

れんこんハンバーグ

主菜

出展者：見高 敦子 さん



・ エネルギー	261	Kcal
・ たんぱく質	15.5	g
・ 脂質	13.9	g
・ 糖質	14.4	g
・ 食塩	0.9	g
・ 食物繊維	0.5	g

(1人分)

材料

・ 豚ひき肉 (鶏でも可)	300 g	A	B	・ 砂糖	大さじ2
・ れんこん	80 g			・ みりん	大さじ2
・ しょうゆ	小さじ1	A	B	・ 酒	大さじ3
・ 酒	大さじ1			・ しょうゆ	大さじ2
・ 卵	1/2 個				
・ 片栗粉	大さじ1 ~2				
・ ねぎ	大さじ3				
・ 油	適量				

作り方

- 1 れんこん、ねぎを粗みじん切りにする。
- 2 A の材料をよく混ぜ合わせる。
- 3 小さめの小判型に形を整え、油を引いたフライパンで焼く。
- 4 B の調味料をフライパンで煮立たせ、焼いたものを加えからませる。