

「おいしい たのしい 元気やない」 かみんぐ 30 応援レシピ

【れんこん入り照り焼きバーグ】



Memo

れんこんのような
噛み応えがあるも
のをハンバーグに
混ぜることで、よく
噛んで食べること
ができます。



材料(4人分)

鶏ひき肉……………240g
玉ねぎ……………小1個(140g)
片栗粉……………大さじ1
しょうが(チューブ)……3~4cm
れんこん……………60g
しょうゆ……………大さじ1
A { みりん……………大さじ4
片栗粉……………小さじ1/2
水……………大さじ3
油……………大さじ1

作り方

- ①玉ねぎは小さめのみじん切りにして、電子レンジ強で2分程度加熱する。
- ②れんこんは7mm角に切る。
- ③玉ねぎの粗熱がとれたら、ひき肉、片栗粉、しょうが、れんこんをよく練り混ぜる。
- ④2個ずつになるように小判型に丸めて、油を熱したフライパンで両面を焼く。
- ⑤余分な油をふき取り、Aを混ぜ合わせたものをフライパンに回し入れて沸々したら、ハンバーグにからめて出来上がり。

1人分 栄養価	エネルギー 217kcal	たんぱく質 11.5g	脂質 10.3g	炭水化物 15.7g	食塩相当量 0.7g
------------	------------------	----------------	-------------	---------------	---------------