

副食

れんこんハンバーグ

[1人分] エネルギー：199kcal 塩分：1.4g



材料 [4人分]

- れんこん：150g
- れんこん（薄切り）：16枚

【A】

- グルテンバーガー：小1/2缶
- 干し椎茸：2枚
- 生姜（すりおろし）：1片分
- 長ねぎ（みじん切り）：20g
- パン粉：50g
- 薄力粉：20g
- 塩：小さじ1/2
- 醤油：小さじ1

- 焼き油：大さじ1

【B】

- だし汁：1/2カップ
- 醤油：大さじ1
- 砂糖：小さじ2
- 酒：大さじ1

- 片栗粉（葛粉）：大さじ1
- 水：大さじ1
- 三つ葉：適量

作り方

1

れんこんはすりおろします。水分が多い場合は水気を切ります。干し椎茸は戻してみじん切りにします。

2

ボールに"1"と【A】を入れ、よく混ぜます。8等分して丸いハンバーグ型に整え、両面にれんこんの薄切りをつけます。

3

フライパンを温めて油を入れ、"2"の両面を弱火でじっくり焼きます。

4

フライパンの油をふき取り【B】を加えて煮立て、水溶き片栗粉を入れてとろみをつけます。

5

器に盛り、あんをかけて三つ葉を飾ります。
