



れんこんバーグ

<材料・・・おとな4人分>

- | | | |
|---|--------|--------------|
| A | れんこん | 150 g (中1節) |
| | にんじん | 30 g (中1/3本) |
| | 玉ねぎ | 130 g (小1個) |
| | 鶏ひき肉 | 180 g |
| | 小麦粉 | 小さじ2 |
| | パン粉 | 20 g |
| | スキムミルク | 大さじ1 |
| | 卵 | 20 g (1/3個) |
| | 塩 | 少々 |
| | こしょう | 少々 |
| B | サラダ油 | 大さじ1 |
| | ケチャップ | 大さじ2 |
| | 中濃ソース | 小さじ2 |
| | 赤ワイン | 小さじ1 |

—おとな1人分の栄養価—

エネルギー	195 kcal
たんぱく質	10.8 g
脂質	9.1 g
塩分	0.8 g

<作り方>

- ① れんこんは皮をむいて粗みじん切り、にんじん、玉ねぎはみじん切りする。
- ② ボウルにAを入れ、粘り気が出るまでよくこねる。
- ③ 4等分にして、小判型にととのえる。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、片面ずつ焼き、中までじっくり火を通す。
- ⑤ ハンバーグを取りだしたフライパンにBを入れ、ひと煮立ちさせる。
ソースをハンバーグにかける。

れんこんは秋から冬にかけて旬を迎えます。食物繊維やビタミンCが豊富で、疲労回復や風邪予防に効果がありますよ！

