

# れんこんハンバーグ



## ★1人分の栄養成分★

|       |         |
|-------|---------|
| エネルギー | 210kcal |
| たんぱく質 | 15.6g   |
| 脂質    | 10.9g   |
| 炭水化物  | g       |
| カルシウム | 38mg    |
| 食塩    | 1g      |

## 食事バランスガイド

| 主食 | 副菜 | 主菜 | 牛乳・乳製品 | 果物 |
|----|----|----|--------|----|
| 0つ | 1つ | 2つ | 0つ     | 0つ |

## キャッチフレーズ

しゃきしゃきした歯ごたえが、子供にも大好評です。



## 材 料

1人分

|        |       |
|--------|-------|
| 鶏ひき肉   | 50g   |
| れんこん   | 50g   |
| にんじん   | 10g   |
| 生しいたけ  | 1枚    |
| しょうが汁  | 少々    |
| 卵      | 1/2個  |
| 塩・こしょう | 少々    |
| サラダ油   | 小さじ1  |
| 大根おろし  | 20g   |
| かいわれ大根 | 適宜    |
| 酢じょうゆ  |       |
| 酢      | 小さじ2  |
| しょうゆ   | 小さじ1  |
|        | 練りからし |

## 作 り 方



- れんこんは皮をむき、水にしばらくつけてアクを取ってからみじん切りにする。にんじん・生しいたけもみじん切りにする。
- 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の野菜を入れてさらによく混ぜ合わせ、形をととのえる。
- フライパンに油を熱し、2、を中まで火が通るように両面焼く。
- 3を盛り付け、大根おろし、かいわれ大根を添え、酢じょうゆをかける。

## ワンポイントアドバイス

作成者名 笛吹市

・れんこんは、笛吹市石和富士見地区で栽培されています。ハンバーグに入れることで、具材のつながになります。