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	少々

作　り　方

1. 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。
2. 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。
3. 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。
4. 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。

作成者名　　笛吹市

ワンポイントアドバイス

・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、具材のつなぎになります。