



れんこんハンバーグ

他のレシピは
こちらから

【栄養価（1人分）】

エネルギー：172kcal
たんぱく質：10.2g
脂 質：10.6g
炭水化物：10.9g
食塩相当量： 0.9g

【材料（4人分）】

鶏ひき肉	200g
れんこん	160g
玉ねぎ	100g
A ごま油 小さじ1・1/2(6g)	
塩 少々	
サラダ油 適宜	
B だし汁 100ml	
しょうゆ 大さじ1(18g)	
砂糖 小さじ2(6g)	
片栗粉 小さじ1(3g)	

【下準備】

- れんこん・・・皮をむき、みじん切り
- 玉ねぎ・・・皮をむき、みじん切り
- だしを取る（だしの取り方参照）
- Bを合わせておく

【作り方】

- ① ボウルに鶏肉、①、Aを入れ、粘りができるまでこねる。
- ② 1人2個になるように成型する。
- ③ フライパンに油を熱し、③を入れ、ふたをして両面を焼く。火が通ったら取り出す。
- ④ 脂をキッチンペーパーでふき取り、Bを入れて加熱し、たれを作る。
- ⑤ 器に④を盛り、⑤をかける。

れんこん、玉ねぎはチョッパーできると簡単にできます。

れんこんは穴が開いていて、将来の見通しが良い、「ん」がつく食材は「運」がつく縁起物とされています。