



瀬戸内市

毎食  
やさい

瀬戸内市 管理栄養士



# 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。