



野菜を食べよう!

れんこん入り和風バーグ



作り方

- ①れんこんは皮をむき、半量はすりおろす。残りのれんこんは7mm角に切り、水にさらして水気をきる。ねぎとしょうがはみじん切りにする。
- ②ボウルに豚ひき肉、①、Aを入れてよく混ぜて、8等分にし小判型にする。
- ③フライパンに油を熱し、②を並べ入れる。中火で両面を6~7分色よく焼いて火を通す。
- ④を器に盛り、くし形に切ったレモン、大葉の上に大根おろしをのせ、しょうゆをかけて添える。

材料(4人分)

・豚ひき肉	240g	・レモン	1/2個
・れんこん	240g		(40g)
・根深ねぎ	1/4本(20g)	・大葉	4枚(2g)
・しょうが	10g	・大根	200g
・片栗粉	大さじ2	・しょうゆ	小さじ2
A [
・塩	小さじ1/3		
・サラダ油	小さじ2		

調理時間
40分

栄養成分表示(1人分)

エネルギー	235 kcal
たんぱく質	12.4 g
脂質	12.5 g
炭水化物	17.7 g
食塩相当量	1.0 g
野菜の量	118 g

おすすめ ポイント

肉種の中に角切りとすりおろしのれんこんを入れ、両方の食感が楽しめます。