

れんこんバーグ

(1人分：153kcal 塩分0.4g)

冬が旬のれんこんにはビタミンCも含まれ、風邪予防に効果的。切り口や穴の中が白くてみずみずしいものが新鮮です。薄くスライスして固ゆですれば冷凍保存もできます。



材料(幼児2人分)

牛・豚合びき肉	100g	しょうが	少々
れんこん	60g		(お好みで)
にんじん	10g	油	少々
玉ねぎ	20g		
小ねぎ	6g		
A	しょうゆ	小さじ2/3(4g)	
	砂糖	小さじ1(3g)	
	片栗粉	小さじ2/3(2g)	

作り方

1. れんこんは洗って皮をむき、すりおろす。にんじんと玉ねぎはみじん切り、小ねぎは小口切り、しょうがはすりおろしておく。
2. ボールにひき肉と①の具材とAの調味料を加えてよく混ぜる。
3. よく混ぜたら、たわら型にして、油を熱したフライパンで、中まで火が通るように両面をしっかり焼く。



クッキングー口メモ

- ・れんこんのネバナバをつなぎに利用したハンバーグです。肉だけで作るよりヘルシーで、食物繊維もアップ！
- ・ひき肉は、鶏肉を使えば、また違ったおいしさが楽しめます。