

# カムカムクッキング

9月号



<第2回> つるピカ隊3号 田原 愛子

## 和風れんこんハンバーグ

効果・目的☆噛みごたえ十分!!!れんこんで噛む回数UP!

調理時間☆約30分

材料(4人分)☆れんこん1節(約250g)、鶏ひき肉(300g)、

ねぎ(1/2本)、だし汁(1カップ)

パン粉、酒、塩、こしょう、みりん、しょうゆ、

好みに練り辛子



作り方☆

- ① れんこんは皮をむき、飾り用にハンバーグの個数分を5mmの程度の厚さで輪切りにし、残りはすりおろしてボールに入れ、パン粉大さじ2~3を加えて混ぜ合わせる。
- ② ねぎはみじん切りにし、別のボールに鶏ひき肉、酒大さじ1、塩小さじ1/3、こしょう少々とともに入れてよく練る。すりおろしたれんこんとパン粉を加えてしっかりと混ぜ合わせ、小判型にまとめる。パッド等に並べ、小麦粉を表面にまぶし、それぞれに飾り用のれんこんをのせて上から軽く押さえる。
- ③ フライパンにサラダ油大さじ2を入れて中火で熱し、飾り用のれんこんをのせた面を下にして、両面をこんがり焼く。
- ④ あんを作る。小鍋にだし汁と、みりん、酒、しょうゆ各大さじ1、塩少々を入れて中火にかけて、煮立ったら水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。器にハンバーグを盛ってあんをかけ、お好みに練り辛子をつけて出来上がり。

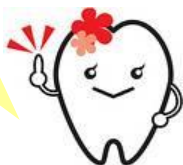


余ったねぎでトッピング★

れんこんは食感がよく、噛み回数UPの食材なのでいれてみました。

いつものハンバーグにれんこんをトッピングするだけで

噛む回数UPになりますよ☆



★感想★

余ったれんこんはすりおろしましたが、細かく刻むとさらに食感がよかったのかも  
しれません。いつものハンバーグにぜひ噛みごたえ抜群のれんこんを!!!