

# 料理は愛♥～おいしく・楽しく・バランスよく～

## 今月の一品 「れんこんハンバーグ」

大きな池の中に咲いている蓮の花を知ってますか。レンコンは蓮の茎が膨らんだもので、漢字で「蓮根」と書きます。レンコンは体の調子を整えるビタミンCや食物繊維を多く含んでいます。冬に旬を迎え、収穫も増えてきます。レンコンの食感が楽しく、子どもも大人も喜ぶ一品です。



### 材料2人分

レンコン	60g
小麦粉	3g (小さじ1)
合挽き肉	200g
塩	2g
こしょう	少々
牛乳	15g (大さじ1)
パン粉	10g
卵	28g (1/2個)
サラダ油	適量
エリンギ	40g
こしょう (エリンギ炒め用)	少々
玉ねぎ	100g
ポン酢	50g
七味唐辛子	お好みで

### 作り方

- ① レンコンは皮をむいて水にさらし、水気をとってみじん切りにした後、小麦粉をまぶす。
- ② ボウルに合挽き肉、塩、こしょうを入れ、粘りが出るまで混ぜる。
- ③ ②に牛乳、パン粉、溶いた卵、①を加えて混ぜ合わせ、2等分にして小判型にまとめる。
- ④ フライパンにサラダ油を入れて熱し、③を並べ中火で焼き色が付くまで焼き、裏返す。
- ⑤ ④を弱火にしてふたをし、蒸し焼きにする。火が通ったら皿に盛りつける。
- ⑥ 縦に裂いたエリンギを炒めてこしょうをふる。
- ⑦ 玉ねぎをすりおろし、ポン酢、七味唐辛子と混ぜ、ソースを作る。
- ⑧ ⑥を盛りつけ、⑦をかける。

※食生活改善協議会会員が試作、検討したレシピです。

### 1人分の栄養価

エネルギー  
374kcal

たんぱく質  
24.3g

脂質  
22.4g

塩分  
2.7g

### ポイント

合挽き肉に塩とこしょうを加えて粘りが出るまで混ぜます。