

大口れんこんの煮込みハンバーグ



◆材料（4人分） 439 kcal ※一人分あたり

大口れんこん	200g	タマネギ	1/2個（100g）
合挽肉	300g	パン粉	20g
卵	1個	塩・コショウ	少々
サラダ油	適量		

【煮込みソース】

水	2カップ	市販のハッシュドビーフのルー	80g
バター	20g	みそ	大さじ1

◆作り方

- ①. レンコンはビニール袋に入れてめん棒で叩いて砕く。タマネギはみじん切りにする。
- ②. ボールに①、合挽肉、パン粉、卵、塩・コショウを入れて混ぜる。肉にしっかりと粘りが出たら4つに分けて成形する。
- ③. 鍋に煮込みソースの材料を入れて温めておく。
- ④. フライパンにサラダ油をひいて③の両面を焼く。③を加えて弱火で10分ほど煮る。

大口れんこん 購入場所

- ・中之島ふれあい市（長岡市）
- ・なんかん直送便（JAにいがた南蒲HP）

フードコーディネイト

野股正宏

「ヒロクッキングスタジオ」

<http://www.hiro-cooking.com>