

## 主食

## れんこんバーグ

## ○ 材料(2人分)

れんこん	150g
木綿豆腐	80g
鶏ひき肉	50g
ひじき	5g
にんじん	15g
しいたけ	1枚
ねぎ	少々
A卵	1/4個
みそ	大さじ1/2
砂糖	小さじ2/3
片栗粉	適宜
塩・こしょう	少々
油	大さじ2



## 【付け合わせ】

レタス	4枚
ミニトマト	8個

## ○ 作り方

- ① れんこんはきれいに洗って3mm厚さの輪切りにし、酢を少量加えた水にさらす。水けをきり、電子レンジで柔らかくなるまで加熱する。
- ② 木綿豆腐はペーパータオルに包んで電子レンジで2~3分加熱し、水気をきる。
- ③ ひじきは水で戻して熱湯で茹で、水気をきる。
- ④ にんじんは3mmの角切りにする。ねぎはみじん切りにする。しいたけは石づきを切って3mmの角切りにし、電子レンジで2分程加熱する。
- ⑤ ボウルにひき肉、②、③、④を加えて混ぜ、Aを加えてさらによく混ぜる。
- ⑥ れんこんの水分をふき取って片栗粉をまぶし、⑤をれんこんで挟んで塩・こしょうをふる。
- ⑦ フライパンに油を熱して⑥を入れ、薄く焼き色がつくまで弱火でじっくり火を通す。
- ⑧ しっかり火が通ったら、皿に盛り付け、レタスとミニトマトを添える。

エネルギー

253kcal

たんぱく質

10.8g

食塩相当量

0.8g

大垣市食育推進キャラクター  
ますごめくん