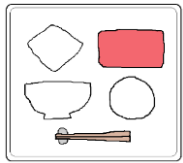












# 主菜



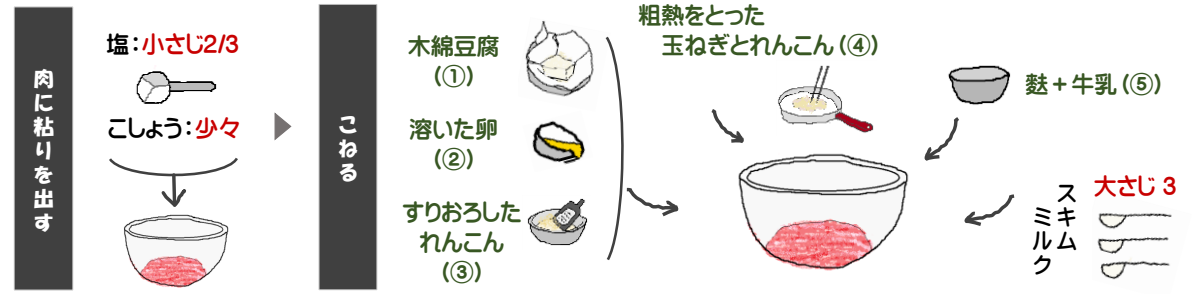
# れんこん入り和風ハンバーグ

作り方

## 材料 (4人分)

- 豚ひき肉 120g 
- 木綿豆腐 60g 
- 卵 1/2個 
- れんこん (1) 50g 
- 玉ねぎ 25g 
- A**  れんこん (2) 60g
- 油 小さじ1 (4g)
- 麩 25g 
- 牛乳 40cc 
- スキムミルク 大さじ3 (18g) 
- 塩 小さじ2/3 (4g) 
- こしょう 少々 
- 油 小さじ1 (4g) 

- ① 豆腐は水切りし、粗くつぶす。
- ② 卵は溶きほぐしておく。
- ③ れんこん (1) はすりおろしておく。
- ④ **A**の玉ねぎとれんこん (2) は粗みじん切り、油で炒めて粗熱をとる。
- ⑤ 麩は粗くつぶし、牛乳と混ぜる。
- ⑥ ボウルにひき肉と塩、こしょうを入れて粘りが出るまで混ぜる。  
①~⑤、スキムミルクを加え、むらなくこねる。



- ⑦ フライパンに油を入れ、4等分にしたハンバーグの真ん中を少しくぼませ、中火~弱火で蓋をして両面をじっくり焼く。



## 和風あん

- だし汁 60cc
- 砂糖 小さじ1 (3g)
- 濃口醤油 大さじ1/2強 (10g)
- みりん 小さじ2/3 (4g)
- 片栗粉 小さじ1 (3g)  
→同量の水で溶いておく

栄養価 (1人あたり)

エネルギー: 176kcal  
たんぱく質: 10.5g  
脂質: 8.6g  
炭水化物: 13.2g  
食塩相当量: 1.5g

- ⑧ 竹串を刺し、澄んだ肉汁が出れば中まで火が通っているので、確認後火を止める。
- ⑨ **B**を鍋に入れて火にかけ、水溶き片栗粉でとろみをつけてハンバーグにかける。

