

# もっと野菜を食べよう

～健康かわにし21～

## ◇◆れんこんハンバーグ◆◇

1人分エネルギー：261kcal

塩分：0.9g

### <材料：4人分>

- れんこん・・・・・・・・160g
- 豚ひき肉・・・・・・・・300g
- 玉ねぎ・・・・・・・・小1/4個
- ◆卵・・・・・・・・1個
- ◆パン粉・・・・・・・・1/2カップ
- ◆塩、こしょう・・・・適宜
- サラダ油・・・・・・・・小さじ1
- ポン酢・・・・・・・・小さじ4



### <作り方>

- ① れんこんはみじん切りにし、酢水にさらしておく。
- ② 玉ねぎはみじん切りにする。
- ③ ボウルに豚ひき肉、水切りした①、②、◆を加えてよく混ぜる。  
4等分にして小判型に丸める。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、③を入れる。  
蓋をして蒸し焼きにし、両面をこんがり焼く。
- ⑤ 皿にハンバーグを盛り付け、ポン酢をかける。

