

～「れんこん」の使い切りレシピ～

れんこん入りハンバーグ



材料(2人分)

| | |
|--------------|-----------------|
| れんこん……200g | 片栗粉………大さじ1 |
| 豚ひき肉……60g | 刻み細ねぎ……大さじ2 |
| はんぺん……1/2枚 | ④ おろししょうが……小さじ1 |
| 塩………少々 | しょうゆ………大さじ1 |
| しょうゆ……小さじ1/2 | サラダ油………適量 |

作り方

- ① れんこんはよく洗い、皮つきのまま半分はすりおろし、残りは粗みじん切りにする。
- ② ①のすりおろしたれんこんと豚ひき肉を合わせ、細かく崩したはんぺん、塩、しょうゆ、片栗粉を加えて混ぜる。
- ③ ②に①の粗みじん切りにしたれんこんと刻み細ねぎを加えてさらに混ぜ、8等分にして小判型に整える。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、③を中火で両面焼く。
- ⑤ 小皿に④を混ぜ合わせてたれを作り添える。

ひとくち×も

- れんこんの粗みじん切りとはんぺんは、細かいほどきれいに仕上がる。

たるポイント!



- 玉ねぎのように使い回しの効く食材と違って、特定のメニューを作るために買うレンコンのような食材は残ると使い切りにくいよね。使い切るためには、細かくして混ぜるという方法もあるけど食材の特徴を生かしたレシピにもチャレンジ!