

＊＊照り焼きれんこんバーグ＊＊

【材料】（1人分）

鶏ひき肉	80g	
れんこん	12g	
芽ひじき(乾)	1g	
長ねぎ	12g	
レタス	1枚	
ブロッコリー	30g	
トマト	1/4個	
A {	酒	1.5g
	塩	0.3g
	片栗粉	2.5g
B {	酒	7.5g
	みりん	4.5g
	しょうゆ	4.5g
	砂糖	1g
サラダ油	1.3g	

【栄養量(1人分)】

エネルギー	235Kcal
たんぱく質	16.7g
脂質	11.4g
炭水化物	14.1g
食塩相当量	1.1g

【作り方】

- ① ひじきは軽く洗いで戻し、水気を切っておく。れんこんは5mm角に切り、長ねぎはみじん切りにする。
- ② レタスは洗って食べやすい大きさにちぎっておく。ブロッコリーは小房に分けゆでる。トマトは4等分の楕円形に切る。
- ③ ボウルにひき肉とAを加えてよく練る。粘りが出たらひじき、れんこん、長ねぎを加えて混ぜ、人数分に分けて小判形に丸める。
- ④ フライパンに油を熱し③を入れて焼く。焼き色が付いたら裏返し、フタをして弱火で6分焼く。
- ⑤ フライパンの余分な油をキッチンペーパーでふき、混ぜ合わせたBを加え、照りが出るまで煮からめる。
- ⑥ 皿に⑤を盛りつけ、たれをかけ、レタス、ブロッコリー、トマトを添える。

秋から冬が旬の

れんこんには、免疫力を高める「ビタミンC」やナトリウムの排泄を促す「カリウム」が多く含まれています。

また、消炎作用のある「タンニン」と呼ばれるポリフェノールなども含まれています。

ぜひお試しください。

