

# れんこんハンバーグ



- 【材料】（2人分）
- A
- 合い挽き肉・・・150g
  - れんこん(すりおろし)・・・50g
  - (みじん切り)・・・50g
  - 塩・・・2つまみ
  - こしょう・・・少々



旬のお野菜で簡単！  
食推おすすめレシピ  
～秋編～

- 油・・・適量
- ポン酢・・・適量
- しそ・・・1枚

## 【作り方】

- ①ボウルにAを入れて、粘りが出るまでよくこねる。
- ②①を2等分にして、小判型に形成する。
- ③熱したフライパンに油をひき、②を入れて焼く。
- ④焼き目がついたら裏返し、ふたをして、弱火で7～8分ほど蒸し焼きにする。
- ⑤竹串を刺し、透明な汁が出たら、器に盛り付け、ポン酢と干切りにしたしそを盛りつける。

れんこんのすりおろしが、  
つなぎの代わりとなって、  
ヘルシーです！