

美味しい お役立ちレシピ

こだわり食材でつくる！ れんこんハンバーグ ~てりやき味~

【材料(8個分)】

- れんこん 300g
- 鶏ミンチ 200g
- 有精卵 1個
- くず粉 大さじ2
- 塩 適量
- こしょう 適量

* タレ

- 木樽しょうゆ 大さじ1
- 味の母 大さじ1
- ブラウンシュガー 大さじ1/2

材料の食材は、
すべてサニーマートにて
取扱中です！

【つくり方】

- ① れんこんを薄くスライスする。
(16枚)
- ② 残ったれんこんをすりおろして、
軽くしぼる。
- ③ ボウルの中に、鶏ミンチとすりおろしたれんこんを入れて、塩、
コショウ、溶き卵、よく練ったくず粉を混ぜ合わせる。
- ④ 8等分にして形を整えて、スライスしたれんこんで挟む。
- ⑤ フライパンに油をひいて、中火で3分ほど蒸し焼きにする。(両面)
- ⑥ 中まで火が通ったら、タレをからめて出来上がり！



調理時間：約30分