

令和2年



★れんこん入りハンバーグ

【材料：小8個分】

鶏ももひき肉	210g
れんこん	50g
生しいたけ	2個
ねぎ	少々
しょうゆ	大さじ1
塩	少々
酒	大さじ1
しょうがのすりおろし	少々
ごま油	小さじ1
片栗粉	小さじ2

【作り方】

- ① 生しいたけ、ねぎをみじん切りにする。
- ② れんこんは半分すりおろし、残り半分をみじん切りにする。
- ③ ①、②、鶏ひき肉、調味料をよく混ぜる。
- ④ 丸めてフライパンで焼く。

※れんこんはビタミンC、食物繊維豊富で、疲労回復、美肌効果、風邪予防の効果あり。

※串にさして焼き鳥屋さん風にしても楽しいですね。



善通寺市 子ども課

