

（ ）おうちで作ろう!（ ）
みんな大好き給食メニュー



写真は神田小学校で撮影しました

Vol.6 れんこんハンバーグ

中之島地域の特産・れんこんを使った一品。シャキシャキとした食感がアクセントです。

■材料（4人分）

れんこん … 50 g
玉ねぎ … 70 g
パン粉 … 12 g
牛乳 … 12 g
油 … 小さじ1と1/2

◎ { 豚ひき肉 … 200 g
卵 … 15 g
しょうゆ … 小さじ2/3
塩・こしょう … 少々

★ { ケチャップ … 大さじ1
中濃ソース … 小さじ1
しょうゆ … 小さじ2/3
酒 … 小さじ2
赤ワイン … 小さじ2
砂糖 … 大さじ1
水 … 大さじ1

■作り方

- ①玉ねぎをみじん切りにし、油小さじ1/2で炒めて冷ます。
パン粉に牛乳を染み込ませる。
- ②れんこんを薄いいちょう切り8枚と残りを5ミリ程度の角切りにする。
- ③①と角切りのれんこん、◎を混ぜてこねる。
4等分にして小判型にし、いちょう切りのれんこんを2枚のせる。
- ④フライパンに油小さじ1を引き、③を焼く。
- ⑤★を小鍋に入れてひと煮立ちさせ、④にかける。