

病院食を自宅で簡単に!

レンコンバーグ

歯ごたえを
楽しめます

通常のハンバーグに刻んだ野菜を入れることでカロリーを抑えながらボリュームを増やすことができます。れんこんの歯ざわりと大葉の風味が美味しい一品です。



栄養価(1人分)

エネルギー 279kcal
たんぱく質 14.9g
炭水化物 12.4g
脂質 16.8g
食塩 1.1g

材料(1人分)

玉葱 30g
サラダ油 5cc
干し椎茸 1g
レンコン 20g
大葉 0.5g
鶏ミンチ 60g
卵 10g
パン粉 5g
赤味噌 4g
おろし生姜 0.2g
サラダ油 5cc

～照り～

濃口醤油 2.5cc
みりん 1.5cc
酒 1cc
片栗粉 適量

～付け合わせ～

人参 20g
砂糖 2g

作り方

1. 玉葱、干し椎茸、大葉はみじん切りに、レンコンは歯ごたえが残るように粗目に刻んでおく。
2. レンコンは水からさっと湯がき灰汁を取っておく。
3. 卵は割りとおいておく。
4. サラダ油を大さじ1杯ひきフライパンでみじん切りにした玉葱を弱めの中火で餡色になるまで炒める。
5. 皮をむいた人参を適当な長さに切り、縦に十字に切り面取りをする。
6. 鍋に水と砂糖を入れ人参を柔らかくなるまで煮る。
7. Aの材料をボールに入れて混ぜ全体が混ざったらグルグルとかき混ぜる様に練ってタネを作る。
8. 楕円形に軽くまとめたら表面をならして形を整え、片手から片手へ軽く投げられるようにして空気をぬく(10~20回ぐらい)。ハンバーグは火が通ると中央が膨れてくるので、成型時に軽く中央を凹まし押さえておく。
9. フライパンに薄く油をひきハンバーグを並べる。火加減は中火より少し弱いぐらいで2~3分ほど焼く。こんがりとし焼き色がつけば裏返して弱火にしてフライパンに蓋をして7~9分ほどじっくりと蒸し焼きにする。竹串を刺して抜いた部分から透明な肉汁が出てくるまで焼きさらに追加で1~2分焼く。
10. 濃口醤油とみりんを沸かし、水溶き片栗粉でとろみをつけて照りを作る。
11. 焼きあがったレンコンバーグに10の照りを塗る。
12. レンコンバーグと人参を皿に盛り付け完成。



4

7

8

9

9

9