



# 蓮根ハンバーグ

## 栄養士コメント

レンコンはビタミンCと食物繊維が多く含まれた食材です。ハンバーグに入れることで歯ごたえが良いハンバーグになります。蓮根の他にごぼうにアレンジしても食物繊維たっぷりのハンバーグになります。



## 作り方

- : ひき肉と塩をよくこねる。
- : のひき肉に豆腐、こしょうを入れてよくこねる。さらに蓮根を入れこね、小判形にまとめ真ん中をくぼませる。
- : フライパンにサラダ油を薄くひき、中火で両面焼く。水を大さじ1ほど入れフタをし、弱火で蒸し焼きにする。
- : 小さい鍋に和風ソースの調味料(しょうゆ、みりん、だし汁)、きのこを入れ、火にかける。きのこに火が通ったら、生姜、水溶性片栗粉を入れとろみをつける。
- : お皿にハンバーグを盛り付け和風ソースをかけ、刻んだネギを散らす。

## 成分値 (1人分)

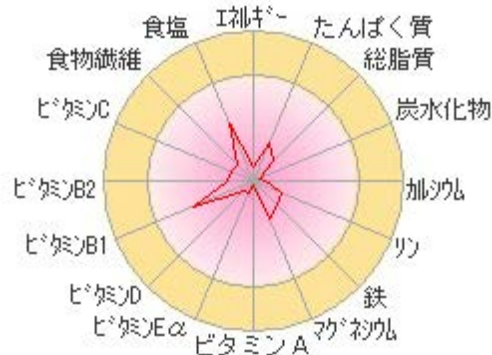
摂取値 単位

1. エネルギー	217 kcal
2. たんぱく質	15.4 g
3. 総脂質	11.0 g
4. 炭水化物	15.7 g
5. カルシウム	65 mg
6. リン	226 mg
7. 鉄	1.7 mg
8. マグネシウム	94 mg
9. ビタミンA	16 μg
10. ビタミンE	0.7 mg
11. ビタミンD	0.7 μg
12. ビタミンB1	0.56 mg
13. ビタミンB2	0.24 mg
14. ビタミンC	20 mg
15. 食物繊維	3.7 g
16. 食塩	0.9 g

## 材料 (1人分)

分量 単位

1. 豚ひき肉-----	50	g
2. 木綿豆腐-----	50	g
約1/6丁。		
3. 玉葱-----	20	g
みじん切りにする。		
4. れんこん-----	30	g
0.5mmほどのサイコロに切る。		
5. やさしお-----	0.5	g
約小さじ1/6~1/8。		
7. 黒こしょう-----		少々
8. サラダ油-----		少々
<和風ソース>		
9. しめじ(ぶなしめじ)-----	30	g
10. えのきたけ-----	30	g
11. 減塩しょうゆ-----	1	小サジ
12. みりん-----	1	小サジ
13. だし(かつお・昆布)-----	30	ml
14. 生姜・おろし-----	1/4	小サジ
15. 片栗粉-----	1/4	小サジ
大さじ1/2の水で溶く。		
16. 青ねぎ-----	1/2	本
細かく輪切にする。		



( — 範囲内です)