



入賞

レンコンハンバーグのきのこたれ

上越市 丸山智恵子

●作り方

- ①レンコンは皮のついたままおろし器でおろす。同様に長いももすりおろす。
- ②エビは背わたを取り1cm位に切る。
- ③玉ねぎはみじん切りにする。
- ④ブロッコリーは蒸す。
- ⑤とろけるチーズに片栗粉・①②③を混ぜ、形を整える。
- ⑥フライパンにサラダ油を入れ⑤を焼き、器に盛る。
- ⑦残った焼汁で、しめじ・えのきたけを炒めケチャップで味付けし、焼あがったハンバーグにかける。
- ⑧ミニトマト・ブロッコリーを添えていただく。

●材料／4人分

レンコン……………200g
 えび……………150g
 長いも……………50g
 玉ねぎ……………100g
 とろけるチーズ……100g
 片栗粉……………小さじ1
 しめじ……………15g
 えのきたけ…………15g
 ミニトマト…………2個
 ブロッコリー………40g
 サラダ油……………大さじ2
 ケチャップ…………大さじ2

栄養価
(1人分)

エネルギー	240kcal	炭水化物	18.1g
たんぱく質	15.4g	食塩相当量	0.9g
脂質	12.8g		