



## わが家の一品にいかがですか？

### \*れんこんのこりこりハンバーグ\*

#### 【 材料（4人分） 】

- ◎ 豚肩ロース（薄切り）・・・200g
- ◎ 酒・・・大1
- ◎ 米粉・・・大1
- ◎ れんこん・・・120g
- ◎ こしょう・・・適量
- ◎ 青ねぎ・・・20g
- ◎ ごま油・・・小2
- ◎ エリンギ・・・120g

#### \*合わせ調味料\*

- ◎ 水・・・120ml
- ◎ 生姜・・・20g
- ◎ 醤油（こいくち）・・・大1・小1
- ◎ みりん・・・小2



※グリル等で焼き縦にさいておく

#### 【 作り方 】

- (1) 豚肉は小さく刻み、酒・米粉をまぶしておく
- (2) れんこんは皮をむき、ビニール袋などに入れ、小さくなるまで棒でたたいておく  
※包丁で刻む場合は、半分はみじん切りにし、もう半分はすりおろす
- (3) 生姜は皮をむき、短い千切り、青ねぎは小口切りにしておく
- (4) (1)、(2)、青ねぎ、こしょうをよく混ぜ合わせ、ハンバーグ状にする
- (5) フライパンにごま油を入れ、(4)を蓋をしながら蒸し焼きにし、両面をカリッと焼く
- (6) (5)が焼けたらお皿に盛り付ける
- (7) フライパンに合せ調味料を入れ煮立たせ盛り付けた(6)にかける
- (8) エリンギを添えて出来上がり



れんこんの食感を残したハンバーグの一品です。生姜がピリッと効いて寒い冬には体が温まりますよ。しっかり噛むことは脳への刺激となり認知症の予防や、血糖値をゆるやかにあげる効果があります。また、唾液を多く出すことで消化も助けてくれます。しっかりと噛む食事を少しでも取り入れていきましょう！

#### <一人分の栄養価> ※エリンギを含まない

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)
182	10.4	10.7	8.9	0.8

