



蓮根ハンバーグ

(2人分)

【材 料】

牛挽き肉	60g	濃口醤油	2cc
蓮根おろし	40g	生クリーム	8cc
豚挽き肉	40g	片栗粉	3g
パン粉	1/4枚分	溶かしバター	2g
卵	1/2個	赤味噌	5g
玉葱みじん切り	20g	塩・コショウ	少々
牛乳	8cc		

(合わせる具)

戻した木耳	20g	人参(千切りしてゆでた物)	10g
-------	-----	---------------	-----

(かけ汁)

出汁	90cc	たまり醤油	10cc	吉野葛又は	
酒	36cc	みりん	10cc	片栗粉	適量
濃口醤油	18cc	砂糖	20g		

〈作り方〉

- ① ハンバーグの材料を合わせ、木耳と人参を入れて丸く形を整え、油をひいたフライパンで焼きます。
- ② かけ汁の材料を合わせ、別の鍋に入れ、火にかけて沸騰してきたら、水に溶いた吉野葛又は、片栗粉を入れ、とろみをつけます。
- ③ 焼いた①をお皿に盛ります。

- ④ ②のタレをかけて出来あがりです。

☆調理のポイント☆

- ・②のタレの中にミックス野菜を入れると、より一層美味しくいただけます。
- ・ハンバーグは少し多めに作り、フライパンで焼いて冷ました後、ラップでぐるんで冷凍して保存することも出来ます。