

れんこんバーグ



1人分栄養素	
エネルギー	117kcal
たんぱく質	10.2g
脂質	3.9g
炭水化物	10.3g
食物繊維	1.5g
食塩	0.1g

材料〈2人分〉

鶏ひき肉……………180g	しょうが……………適量
れんこん……………110g	片栗粉……………大さじ1
にんじん……………1/2本	塩・こしょう……………少々
玉ねぎ……………1/2個	油……………適量
酢水……………適量	ケチャップ……………適量

作り方

- ①れんこんは皮をむき、薄切りにし酢水につける。
- ②にんじん、玉ねぎ、しょうがをみじん切りにする。
- ③鶏ひき肉は粘りが出るまで手で混ぜる。
- ④①の水をきってからレンジで1分半加熱する。
- ⑤③に②と片栗粉、塩、こしょうを加えて混ぜる。
- ⑥れんこんでひと口大の⑤を挟み、両面をこんがり焼く。
- ⑦焼き色が付いたらふたをし、10分ほど蒸し焼きにする。
- ⑧お好みでケチャップをかける。

ポイントはここです！

れんこんにはポリフェノールの一種であるタンニン、ビタミンが豊富に含まれています。細かく刻まないことで、酢水につけた際に流出する栄養素の量を少なく抑えることができます。