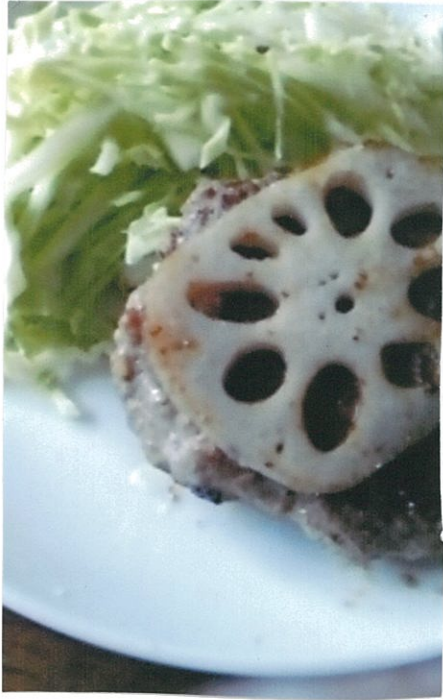


れんこんハンバーグ



材料

合びき肉	...	300g
塩、こしょう、ナツメグ	...	各少々
たまねぎ	...	1/2コ
卵	...	1コ
パン粉	...	1/2カップ
牛乳	...	大さじ3
れんこん	...	1/2節
小麦粉	...	適量
サラダ油	...	適量

ソース

ケチャップ	...	大さじ3
マスターソース	...	大さじ2
しょうゆ	...	大さじ1

- ① 玉ねぎはみじん切りにして、耐熱容器に移し、ラップをして電子レンジで1分加熱して冷ましておく。冷めたらパン粉、牛乳、卵を加えてよく混ぜる。
- ② れんこんは皮をむき、薄切りを4枚作って残りは粗みじん切りにする。
- ③ ボウルにひき肉を入れ、塩、こしょう、ナツメグを加え、少しねばりが出るまで混ぜる。①とれんこんの粗みじん切りを加えさらにねばりが出るまでよく混ぜ4等分する。
- ④ れんこんの薄切りに小麦粉を薄くまぶして③の片面にくっつけるように軽く平らに形を整える。
- ⑤ フライパンにサラダ油を熱し、④のれんこんのついている面から入れ、両面を焼く。ふたをして、2〜3分蒸し焼きにする。最後にソースを混ぜ添える。