

食で笑顔に！

あさごニコッとキッチン レシピ



「噛み噛みレシピ」

噛み応えのある食材を使って♪



噛み噛みれんこんバーグ

材料	分量 (2人分)	作り方
豚ひき肉	140g	①れんこんはピーラーで皮をむき、薄いスライス(2~3mm厚さ)を4枚作り、片栗粉をまぶしておく。 残りのれんこんは、5mm角に切る。 ②エリンギは5mm角に切る。 青じそは、粗みじんに切る。 ③ボウルに豚ひき肉と☆、5mm角に切ったれんこん、エリンギ、青じそを加えて、よくこねる。4つに丸く成形し、スライスしたれんこんを片面に軽く押し付ける。 ④フライパンに少量の油を熱し、スライスしたれんこんがついた側を下にして並べる。両面に焼き色を付け、ふたをして弱火で5分蒸し焼きにする。 ※中までしっかり火を通しましょう。
れんこん	1/2節(約80g)	
エリンギ	1本(約40g)	
青じそ	3枚	
片栗粉	適量	
☆しょうゆ	小さじ1	
☆酒	小さじ1	
☆しょうが (すりおろし)	少々	
※チューブ可		
☆片栗粉	大さじ1	
サラダ油	適量	