



🍴 酒粕れんこんハンバーグ



野菜がいっぱい入ったヘルシーな大人ハンバーグで、カロリーを気にする人に最適！
酒粕が旨みを引き出しています。

調理時間：25分

カロリー：257Kcal (1人分)

塩分：2.1g (1人分)

※当社の栄養表示は、各原材料の分析値、または「五訂日本食品標準成分表」に基づき算出した値の合計値です。

■材料(4人分)

合挽きミンチ(200g)、レンコン(250g)、さやいんげん(10本)、
酒粕(大さじ1と1/2)、卵(1個)、塩こしょう(少々)、
焼き用バター(大さじ1)、レモン汁(少々)

▲ 醤油・みりん(各大さじ2)

付け合せ…彩り野菜色々(かぶ、かぼちゃ、さつまいも、
赤黄パプリカ、さやいんげんなど)

作り方

- 1 レンコンはすりおろし、さやいんげんは小口切りにする。
- 2 ボールにミンチを入れよく混ぜ、①と酒粕・卵を入れ塩こしょう少々して、再び混ぜ、楕円形にまとめる。
- 3 フライパンにバターを溶かし、②を丁寧な両面焼き、▲を入れ、絡ませる。
- 4 付け合せの野菜は固い物から順にゆで、器に盛り塩とレモン汁少々かけ、ハンバーグに添える。