

# 11月のレシピ

ビタミンと食物繊維をしっかり取って、免疫力と抵抗力を高めよう!!

## れんこんハンバーグ

### ◆作り方



### ◆材料（2人分）

材 料	分 量
豚ひき肉	120 g
れんこん	120 g
玉ねぎ	40 g
豆腐	40 g
生姜	4 g
食塩	1 g
しょうゆ	4 g
こしょう	少々
油	4 g
トマトケチャップ	30 g
ウスターソース	10 g
赤ワイン	40 ml
バター	5 g
ブロッコリー	40 g
生椎茸	50 g
舞茸	30 g
オリーブ油	2 g
食塩	0.6 g
こしょう	少々

- ① れんこんは皮をむき、輪切りを6枚と半分をすりおろし、残りをみじん切りする。
- ② 玉ねぎはみじん切りにし、フライパンで炒めてから冷ましておく。
- ③ 生姜は皮をむき、すりおろしておく。
- ④ 豆腐はペーパータオルで包み、水気を切り、手でつぶしておく。
- ⑤ ボウルに豚ひき肉とすりおろしとみじん切りのれんこん、②の玉ねぎ、③の生姜、④の豆腐を入れ、[★]の調味料を加え、よく練り混ぜる。
- ⑥ ⑤を2等分し、小判形に成形する。
- ⑦ フライパンに油を熱し、⑥を中火で両面を焼く。焼き色がついたらフタをして、弱火で3分ほど蒸し焼きする。
- ⑧ 小鍋に[★]を入れ、とろみがつくまで焦げつかないように混ぜながら、煮詰める。
- ⑨ 皿に⑦を盛り、付け合せを添え、⑧のソースをかける。

### 【付け合せ】

- ① ブロッコリーは小房に分け、茹でる。
- ② 生椎茸は軸を切り、半分に切る。
- ③ 舞茸は固い部分を切り、手で割く。
- ④ フライパンにオリーブ油をひき、椎茸と舞茸、輪切りのれんこんを焼き、食塩とこしょうを振る。