

レンコン入り照り焼きハンバーグ



普段私たちの食べているレンコンは、ハスの肥大した地下茎の部分指します。最盛期は9月～10月でこれからの季節にピッタリ！島原城では毎年10月中旬にレンコン堀り大会が開催されます。



健康のPoint！

レンコンの特徴はなんといっても食物繊維が豊富なところ。水溶性、不溶性、両方の食物繊維が豊富に含まれ、ハンバーグなどの肉料理で不足しがちな食物繊維を補うことができます。胃腸の調子が気になる方は積極的に摂りたいですね。抗酸化作用のあるビタミンCも多く含まれるため、夏を乗り越え、まだまだ暑さの残るこれからの季節にも有効な食材です。

【材料(2人分)】

豚ひき肉	200g
玉ねぎ	1/2玉
レンコン	100g
卵	1/2個
パン粉	20g
塩コショウ	少々
サラダ油	大さじ1/2
片栗粉	小さじ1
★醤油、みりん	各大さじ1
★砂糖	小さじ1

【調理のPoint】

Point①

ハンバーグはレンコンのサイズに合わせると見た目よく仕上がります。

Point②

今回はレンコンをすり下ろしましたが、刻んで入れるとシャキシャキとした食感が楽しめます。

Point③

今回は照り焼き風の味付けですが、ポン酢やケチャップなどでも美味しく食べることができます。

【栄養量(1人分)】

エネルギー：387kcal
たんぱく質：23.8g
脂質：23.3g
食塩：2.9g

【作り方】

①玉ねぎをみじん切りにし、レンジで2分ほど加熱する。加熱後は人肌になるまで冷ます。レンコンは4枚ほど薄切りにしておく。

②豚ミンチ、①の玉ねぎ、卵、パン粉を合わせ、残りのレンコンをすり下ろしながら加える。手でよくこね、形を整える。

③①のレンコンに片栗粉をまぶし、ハンバーグのたねに押し付ける。

④フライパンに油をしき、レンコンを押し付けた側から中火で焼く。焼き色がついたら裏返し、弱火で7～8分ほど蒸し焼きにする。

⑤焼きあがったら調味料を加え、照りが出るまで加熱する。