

おうちDE給食!

れんこん おからハンバーグ

材料

・ 豚ひき肉	… 300 ㍉	・ パン粉(乾燥)	… 1/2 カップ
・ しょうがおろし	… 少々	・ 牛乳	… 大さじ1 杯
・ 酒	… 小さじ1 杯	・ 卵	… 1 個
・ 玉ねぎ	… 中1 個	・ 塩、こしょう	… 少々
・ おから	… 1/2 カップ	・ いため油	… 少々
・ れんこん	… 100 ㍉	☆ ケチャップ、ソース	… 適量

作り方

- ① 豚ひき肉にしょうがおろし、酒を加えて混ぜておく。パン粉に牛乳を加えておく。
れんこんは1等角切り、玉ねぎはみじん切りにして炒め、冷ましておく。
- ② ボールに①、②、おから、卵、塩こしょうを入れて手早くこねる。
- ③ 小判型に形を作り、フライパンで中まで火が通量に両面を焼く。
- ④ ☆の調味料を合わせたソースをかける。