



<材料>

約大人2人・子ども2人

- | | | |
|--------|--------------|-----|
| • 蓮根 | 75 g | |
| • 片栗粉 | 適量 | |
| • 鶏挽肉 | 175 g | |
| • 豆腐 | 100 g | |
| • 玉葱 | 100 g (1/2個) | |
| • 片栗粉A | 大さじ1 | |
| • 片栗粉B | 大さじ1 | |
| • 醤油 | 小さじ1.5 | } C |
| • 砂糖 | 小さじ1 | |
| • だし汁 | 大さじ5 | |
| • 片栗粉 | 適宜 | |

<作り方>

1. 蓮根は皮をむき、3~5mm厚さの輪切りにし、水につけておく。
2. 豆腐は約600wの電子レンジで3~5分程度加熱して水切りし、すり鉢などですりつぶしておく。
3. 玉葱はみじん切りにし、フライパンで透明になるまで炒めておく。
4. ボウルに鶏挽肉を入れてよく練り、玉葱・豆腐・片栗粉Aを加えてさらによく混ぜ、12等分にしておく。
5. 水気を切った蓮根に片栗粉Bをまぶし、④のタネをのせる。
6. フライパンに油を敷き、蓮根の面を上にして並べ、蓋をして中火で蒸し焼にする。途中で裏返し、中まで火が通るまで焼く。
7. Cの調味料を鍋で加熱し、水で溶いた片栗粉を加え、とろみをつける。
8. ハンバーグをお皿に盛り、⑦のタレをかけてできあがり！

- ★ 保育園では、鉄板に蓮根を敷いた上に挽肉を重ねて焼いて、一人分ずつ切り分けています。
- ★ 蓮根をみじん切りにしたものを挽肉の中に混ぜ込んだり、両面を蓮根ではさんで焼いても、食感がよくおいしくなります。