

レンコン ヘルシーハンバーグ

塩尻市

ヘルシーガール



材 料

・レンコン・・・100g ・鶏ひき肉・・・300g
・酒・・・大さじ2 ・しょうゆ・・・大さじ2 ・塩、コショウ

作り方

- ①レンコンを粗みじん切り。ボウルにひき肉とレンコンを入れ、塩コショウをする。
- ②捏ねて丸くする。焼く。
- ③焼けたら酒、しょうゆを入れて、弱火で加熱。

工夫 した点

・レンコンはなるべく大きめに切る。