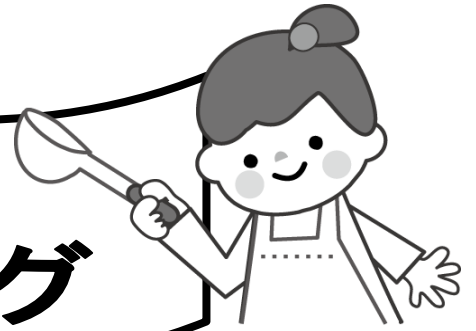


シャキシシャキ れんこんバーグ



【材料：2人分】



とり 鶏むねミンチ	310g	ミニトマト	5個
きぬごし豆腐	1/4丁	グリーンリーフ	1枚
れんこん	2/3節(約100g)		
あか 赤パプリカ	1/4個		
しお 塩	小さじ1/2		
こしょう	適量		
あぶら 油	適量		

- ① きぬごし豆腐をキッチンペーパーに包んで、電子レンジに2分かけ、水切りしておく。
- ② 赤パプリカを3ミリのみじん切りにする。
- ③ れんこんの皮をむき、2ミリの厚さで8枚になるよう輪切りし、のこったものはみじん切りにしておく。
- ④ ボールに鶏むねミンチと①、②、みじん切りにしたれんこん、塩、こしょうを入れ、ねばりがでるまで混ぜる。
- ⑤ ④をハンバーグの形にして、両面に輪切りにしたれんこんをしっかりとつける。
- ⑥ 油をひいたフライパンで⑤を焼く。片面を3分間焼いたらうらがえして火を弱め、ふたをして約4分蒸し焼きにして、中までしっかりと火をとおす。
- ⑦ お皿にミニトマトとグリーンリーフを盛り付け、れんこんバーグを横にそえたら完成。

食育レシピコンテスト 応募375通の中から選ばれました。

主催：木津川市健康推進課

