れんこんバーグサンド

新居浜市

減塩ポイント

表面にしっかり味をつけることで調味料が少量でも満足感を得られます！

・材　料・（1人分）

豚ひき肉	70g
れんこん（直径7cm程度）	75g
たまねぎ	25g
しょうゆ	小さじ1/2（3g）
酒	小さじ1/2（2.5g）
かたくり粉	小さじ1/2（1.5g）
サラダ油	大さじ1/2（6g）
A しょうゆ	小さじ1（6g）
A 砂糖	小さじ1（3g）
A 酢	小さじ1/2（2.5g）
A 酒	小さじ1/2（2.5g）
サニーレタス	15g
ミニトマト	10g

・作り方・

1. れんこんは皮をむいて５mm厚さの輪切り（４枚）にする。
2. たまねぎはみじん切りにする。
3. ボウルにひき肉を入れ、しょうゆと酒を加えて粘りが出るまでよく混ぜる。たまねぎとかたくり粉を加えてさらによく混ぜる。
4. 3を２等分し、２枚のれんこんで挟んで円形に形を整える。（れんこんの穴にも肉を詰めるようにすると焼いたときにはがれにくい）
5. フライパンにサラダ油を中火で熱し、4を並べる。ふたをして５分焼き、裏返して再びふたをして５分焼く。
6. Aを混ぜ合わせて加え、弱火で煮つめながら全体にからめる。
7. 皿にサニーレタス、ミニトマトと⑥を盛りつける。

栄養成分表示（1人分）	熱　量	たんぱく質	脂　質	炭水化物	食塩相当量
	283kcal	14.8g	18.2g	17.8g	1.4g