

おうちで作ろう!
みんな大好き給食メニュー

Vol.6

学校メニュー
れんこん
ハンバーグ



中之島地域の特産・れんこんを使った一品。シャキシャキとした食感がアクセントです。



▲過去のレシピはこちら

※写真は神田小学校で撮影しました

■材料（4人分）

れんこん	50 g	油	小さじ1と1/2
玉ねぎ	70 g	ケチャップ	大さじ1
パン粉	12 g	中濃ソース	小さじ1
牛乳	12 g	しょうゆ	小さじ2/3
豚ひき肉	200 g	★酒	小さじ2
◎卵	15 g	赤ワイン	小さじ2
しょうゆ	小さじ2/3	砂糖	大さじ1
塩・こしょう	少々	水	大さじ1

■作り方

- ①玉ねぎをみじん切りにし、油小さじ1/2で炒めて冷ます。パン粉に牛乳を染み込ませる。
- ②れんこんを薄いいちょう切り8枚と残りを5ミリ程度の角切りにする。
- ③①と角切りのれんこん、◎を混ぜてこねる。4等分にして小判型にし、いちょう切りのれんこんを2枚のせる。
- ④フライパンに油小さじ1を引き、③を焼く。
- ⑤★を小鍋に入れてひと煮立ちさせ、④にかける。