



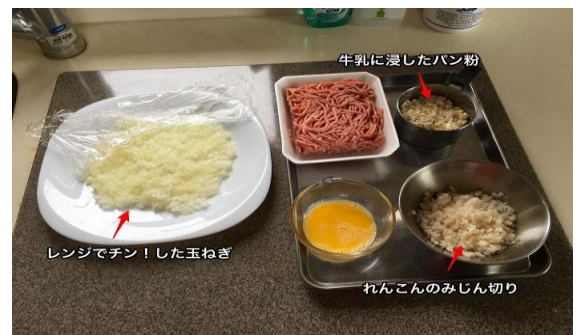
調理時間 30分

材料 4人分

| | |
|------------|---------|
| ゆでれんこん | 50g |
| 豚ひき肉 | 250g |
| 玉ねぎ | 1/2 個 |
| たまご | 1/2 個 |
| パン粉 | 1/2 カップ |
| 牛乳 | 50cc |
| サンチェまたはレタス | 適量 |
| 塩 | 小さじ 1/2 |
| | |

作り方

- れんこんは粗いみじん切りにします。
玉ねぎはみじん切りにしてお皿に乗せて 500w のレンジで 3 分加熱します。
パン粉は牛乳に浸しておきます。
- ボールにひき肉、たまご、玉ねぎパン粉を入れてよく混ぜ塩を加えて混ぜます。
れんこんを加えます。12 等分にします。
- 両面 こんがりと焼きます。



4. サンチエ、またはレタスで巻きます。
お好みで醤油をつけていただきます。

アドバイス

◎ 練り幸子を溶かした醤油をつけて食べても美味しいです。