

大学名	帝京平成大学	作成者	てっちゃん食堂
主 菜	れんこんハンバーグのきのこあんかけ		
			
食塩相当量 (1人あたり)	栄養成分 (1人あたり)		
1.4 g	エネルギー	354 kcal	脂 質 22.9 g
	たんぱく質	19.4 g	炭水化物 14.9 g
材 料	大人2人分		
材料名	分量	材料名	分量
【ハンバーグ】		【あんの具材】	
豚ひき肉	200g	えのき	16g(少量入り1/6袋)
れんこん	40g(1/4節)	しいたけ	16g(約1個)
大葉	2g(1枚)	にんじん	10g(1/15本)
油	10g(大さじ1弱)	しょうが	8g(1/2かけ)
片栗粉(蓮根にまぶす)	10g(大さじ1強)	【合わせ調味料】	
片栗粉	4g(小さじ1強)	水	150g
卵	40g(SSサイズ1個)	和風だしの素	2g(小さじ2/3)
黒胡椒	0.4g	酒	8g(大さじ1/2強)
		醤油	10g(大さじ1/2強)
		みりん	8g(大さじ1/2弱)
		片栗粉	4.5g(大さじ1/2)
		水	15g(大さじ1)

作り方	(所要時間 30 分)
<p>① れんこんは5mm幅の輪切り、大葉は千切りにする。</p> <p>② あんの具材を準備する。人参は長さ4cmの千切り、しいたけは石づきをとって厚さ5mmの薄切りにし、えのきは1/3に切る。しょうがはすりおろす。</p> <p>③ ボウルに豚ひき肉と片栗粉、卵、黒コショウを加えてよく混ぜる。</p> <p>④ ③を1人当たり1つの小判型に丸め、空気抜きをする。</p> <p>⑤ 片栗粉をまぶしたれんこんをハンバーグの片面に付ける。</p> <p>⑥ フライパンに油を引き、⑤を中火で焼く(れんこんが付いている面を先に焼く)。片面がきつね色になったら裏返し、分量外の水(大さじ1)を回し入れ蓋をする。弱火で約7分焼く(串をさして肉汁が透明になればよい)。</p> <p>⑦ 小鍋に②のあんの具材と合わせ調味料(片栗粉と水は別の器に合わせて、水溶き片栗粉にする)を入れ、強火にかけ沸騰したら弱火にして約3分煮る。再び強火にして水溶き片栗粉を加え、素早くかき混ぜとろみをつける。</p> <p>⑧ ⑥のハンバーグを器に盛り付け、上から⑦のあんをかける。①で切った大葉をのせる。</p>	
作る際のポイントやコツ	
<ul style="list-style-type: none"> <li>ハンバーグの種はしっかり空気抜きをしてください。</li> </ul>	
アピールポイント	
<ul style="list-style-type: none"> <li>大葉をのせることで香りが良くなり、食欲増進効果が高まります。</li> <li>れんこんのサクサク食感を楽しむことができます。</li> <li>あんかけのソースをケチャップやデミグラスソースなどに代えてもOKです。</li> <li>ハンバーグの味付けを胡椒のみにすることで肉の旨味を感じることができます。</li> </ul>	