

レンコンの皮を使った ハンバーグ



【材料】

レンコンの皮 75g / 豚ミンチ 200g
卵 1個 / 片栗粉 20g / 塩・こしょう少々
サラダ油 / 水 30cc

【作り方】

- 1 レンコンの皮を厚めに切り、水 30 cc と一緒にミキサーにかける。
- 2 1 を軽くしぼり、豚ミンチ、卵、片栗粉、塩・こしょうを混ぜて丸める。
- 3 サラダ油をフライパンにしき、片面を焼く。
- 4 片面が焼けたら裏返して、水を少々入れて、ふたをして 5 分ほど蒸し焼きにしてできあがり。
お好みでレモンやパセリを添えて召し上がりください。