

～＊～蓮根ハンバーグ～＊～

<材料 4人分>

合いびき肉……………120g

豆腐(絞り)……………120g

れんこん……………120g

ひじき(乾燥)………2g

うすくちしょうゆ…小さじ 1

塩、こしょう………少々

卵……………1/2 個

パン粉……………15g



＝ケチャップソース＝

トマトケチャップ………20g

中濃ソース……………小さじ 1/2

砂糖……………小さじ 1/2

水……………大さじ 1

<作り方>

①ひじきは、水で戻す。

②豆腐は絞り、水気を切る。

③れんこんは、半分の量はすりおろし、残りの半分はみじん切りにする。

④卵を割り、ボウルに材料をすべて入れて混ぜ、4 個に分けて、成形する。

⑤フライパンで④を焼く。

⑥ケチャップソースを別鍋に材料を入れ、焦げないように弱火で加熱する。

⑦⑤に⑥のソースをかける。