

## れんこんサンドバーグ

れんこん	500g	①	玉ねぎはみじん切りにし、フライパンで少量の油で炒め、冷ます。
合ミンチ	200g		パン粉は牛乳でふやかす。
玉ねぎ (1/3玉)	80g	②	ボウルに、①の玉ねぎ、パン粉、合ミンチと☆を合わせ混ぜる。
パン粉	10g	③	れんこんは3～5mmに輪切り（一人8枚分）にし、酢水につける。
牛乳	20g		水気を切って、ペーパーでふいておく。
☆卵 (1/2個)	30g	④	②のタネを人数分に分け、さらに4等分しれんこんにのせ
☆こしょう	少々		もう1枚ではさむ。（1人4個）小麦粉を薄くつけておく。
☆塩	少々	⑤	フライパンにサラダ油を熱し、④の両面を中火で焼き、
★酒	20g		★の調味料を加え、ふたをして弱火で2～3分蒸し焼きにする。
★めんつゆ	60g	⑥	火が通ったら、フライパンから取り出し、残りの煮汁でエリンギを
酢	適量		ソテーする。
小麦粉	20g	⑦	⑤⑥とサニーレタスを盛り付ける。
ごま油	12g		
エリンギ	80g		
サニーレタス	4枚		
いちご	8個		*季節の果物を添えて♪

## <れんこんサンドバーグ> ワンポイント

◎ごはんが進む味付けで、触感も楽しめるおかずです。麺つゆで減塩に！

◎れんこんは免疫力アップの効果があり、

風邪をひきやすい時期（冬）には適した食材です。

◎フライパンに残った調味料でエリンギを炒め、きのこも一緒に取れて栄養のバランスがよくなります。

◎彩りに添える野菜と果物ははお好みで！