

# すりおろしごぼう入り 鶏ハンバーグの 蓮根餡かけ



蓮根は、切らずにそのままの大きさからするとやりやすいよ！



## 材料

### 【ハンバーグ】

鶏ひき肉	200g	蓮根	40g
小松菜	1束	★酒	大さじ1
長ねぎ	15g	★醤油	小さじ1
ごぼう	50g	★片栗粉	5g

### 【餡かけ】

◆出汁	50cc	◆醤油	小さじ1
◆みりん	小さじ1	蓮根	40g



## 作り方

- ①小松菜1束をゆでて小口切りにする
- ②根深15gをみじん切りにする
- ③ごぼう、蓮根をすりおろす
- ④鶏ひき肉とすりおろしたごぼう、★をよくこねて4つに分け、小判型にする
- ⑤両面を中火のフライパンで3分ずつ焼く
- ⑥◆とすりおろした蓮根を鍋に入れ、とろみが出るまで火にかける
- ⑦小松菜を入れて餡を作る
- ⑧器に盛り、餡をかけて完成