

加賀れんこんのハンバーグ 柚子おろしソースかけ



ひとくちメモ

加賀れんこんは、他県のれんこんと比べて、節と節が短く、穴が小さく肉厚です。

でんぷん質が多く、粘りが強いので、茹でたり、蒸したりすると、おだんごのようにモチモチとした食感になるのが特徴です。

おろしソースには、能美市の特産品である柚子を加え、さっぱりとヘルシーに仕上げてみました。



1人分の栄養価

エネルギー	208	kcal
たんぱく質	11.6	g
脂質	13.0	g
カルシウム	45	mg
塩分	0.9	g

【材料】 4人分

(ハンバーグ)

- れんこん……………100g
- 豚ひき肉……………200g
- 木綿豆腐……………100g
- 小麦粉……………大さじ2
- 塩こしょう……………適量
- ごま油……………大さじ1

A

(柚子おろしソース)

- だいこん(葉付き) ……100g
- だし汁……………1/2カップ
- しょうゆ……………大さじ2
- みりん……………大さじ2
- ゆず果汁……………大さじ2

B

【作り方】

- ① れんこんは、皮をむき、あらみじん切りにして酢水にさらしておく。
- ② だいこんはすりおろす。(おろし汁ごとソースに使用します) だいこんの葉は細かく切っておく。
- ③ Aの材料をボールに入れて、よく練り、①のあらみじんにしたれんこんもまぜ合わせて4等分にする。
- ④ フライパンにごま油を入れて、③の両面をこんがり焼く。軽く油を拭きとってから、Bの調味料と②を入れて蓋をして、蒸し焼きにする。
- ⑤ お皿にもりつけ、上からソースをかけて出来上がり。



