



蓮根と豚挽肉のつくね



材料(3人分)

- 豚挽肉…260g
 - 蓮根…260g
 - 長ねぎ みじん切り…90g
 - 塩…2.6g
 - 片栗粉…30g
 - しょうが すりおろし…12g
- 〈付け合わせ〉
- 大根おろし…適量
 - しいたけ
 - 長ねぎ) 好みで適量

※付け合わせの栄養量は含まれません。

栄養量	・エネルギー…284kcal	・脂質…15.0g	・カルシウム…35mg	・食物繊維…2.6g
	・たんぱく質…17.4g	・炭水化物…24.5g	・ビタミンC…47mg	・食塩相当量…1.1g

① 蓮根を洗い(皮はむかなくともよい)、2~3mmのうす切にして更に粗みじんに切ります。(最初にうす切にしておく、みじん切りの中に大きめのかたまりが残ってしまうことを防げます)



② 長ねぎは縦にすじを入れてから輪切りにして、みじん切りにします。残った長ねぎは付け合わせに使用します。



③ ボウルに豚挽肉と塩を入れ、粘りが出るまでよくこねます。残りの材料を入れよくこね混ぜ、60gくらいの平たい団子状に丸めます。



④ フライパンに油(分量外)をひき、③の丸めたつくねを焼きます。ふたをして蒸気をこもらせながら焼くと、きれいに焼けます。表裏焼いて中心まで火が通れば出来上がりです。好みでしいたけ、長ねぎなど素焼きにして大根おろしと盛り付けます。

