



れんこんバーグ

H26 箕輪北小学校



〈秋の味覚いっぱい献立〉

- ・しらすさつまご飯
- ・れんこんバーグ
- ・きのこベーコンのソテー
- ・変わりミネストローネ
- ・柿ゼリー
- ・牛乳

おすすめ
ポイント

れんこんを入れてあるので歯ごたえサクサクで食感を楽しめます。お肉だけで作るよりカロリーひかえめ、食物繊維もたっぷりとれて体に良いです。

■材料 /4 人分

れんこん …… 200g
豚ひき肉 …… 300g
卵 …………… 1 個
塩 …………… 少々
こしょう …… 少々
パン粉 …… 50g
サラダ油 … 大さじ 1

■作り方

- ① れんこんは洗って皮をむき、みじん切りにする。
- ② ①のれんこんと、豚ひき肉・卵・塩・こしょうを混ぜる。
- ③ パン粉は、固さを見て適量入れる。
- ④ 小判型に形を作り、油を熱したフライパンで焼く。

■栄養成分(1人分)

エネルギー 308kcal たんぱく質 17.7g 脂質 18.4g 炭水化物 15.9g 食塩相当量 0.9g