

青森駐屯地肉料理特集

「れんこん入りハンバーグ」

～ れんこんのシャキシャキ食感がたまらない～

PRポイント

れんこんを荒みじんにして入れているので、さっぱりと食べられます。肉料理の中でも特に人気のある一品です

栄養ポイント

れんこんを使用しているため、食物繊維もとれ、ボリューム、お腹の調子もばっちり！！

材料 1人分(自衛隊員の分量です)

合挽肉	150g
玉葱	50g
れんこん水煮	30g

【つなぎ用】

パン粉、鶏卵、牛乳、塩、胡椒：適宜

【たれ用】

大根	80g
すきやきのたれ	10cc
そばつゆの素	3cc
付け合せ用の野菜	適宜

れんこん入りハンバーグレシピ



作り方

- 1 玉葱はみじん切りに、れんこんは荒みじん切りにしておく。合挽肉と混ぜ、つなぎの材料を入れて良くこね、成型する。
- 2 たれの材料を混ぜ合わせる。
- 3 大根はおろして、すきやきのたれ、そばつゆの素と合わせて加熱し、味を整える。
- 4 成型したハンバーグをフライパンまたはオーブンで焼く。
- 5 お皿に盛り、最後にたれをかける。お好みの野菜を添えてどうぞ！

★駐屯地では大量料理のため1つずつ手でこねて成型するのは無理なので、ホテルパンに敷いて焼いています。