

秋の食材をつかったレシピ⑥

『れんこんたっぷりタレつくね』

材料(1人分)

れんこん	20g
豚ひき肉	80g
塩コショウ	少々
長ネギ	15g
おろししょうが	1g
醤油	大さじ 2
酒	小さじ 1
みりん	大さじ 1
砂糖	小さじ 1
白ごま	お好みで
たまご	お好みで



【献立例】

- 主食:ごはん
- 汁物:卵の味噌汁
- 主菜:れんこんたっぷりタレつくね
- 副菜:きんぴらごぼう
- 副菜②:ほうれん草のごま和え

つくり方

- ① れんこんは食感が残るように荒みじん、長ネギはみじん切りにする。
- ② ボウルにれんこん、ひき肉、長ネギ、塩コショウ、しょうがをいれ、つくねのタネを作る。
- ③ タレを4等分にして丸め、フライパンで焼く。
- ④ たれの調味料を合わせてトロっとするまで煮詰める。
- ⑤ つくねにたれをかけてらめ完成。
(お好みで白ゴマや黄身をつけても◎)

