

食材2つだけ!

鶏むね肉

×

れんこん



調理時間

20分

れんこんの食感が楽しい和風ハンバーグ

## 鶏むね肉とれんこんのザクザクバーグ

材料 (2人分)

鶏むね肉 …………… 1枚

れんこん…………… 小1節

○しょうがチューブ …… 1cm

○酒 …………… 小さじ2

○片栗粉 …………… 大さじ1

○塩・こしょう…………… 少々

●白だし…………… 大さじ2

●みりん…………… 小さじ1

片栗粉…………… 小さじ1

サラダ油…………… 大さじ1

### 1 材料を切る

鶏むね肉とれんこんをあらみじん切りにする。

### 2 ハンバーグを作る

ボウルに1と○を入れてよく練る。4つに分けて丸める。フライパンにサラダ油を入れて中火にかけ、ハンバーグを手で軽くつぶしてのせ、蓋をして3分焼く。蓋をあけて裏返し、裏面も蓋をして2分焼く。

### 3 あんを作る

片栗粉は水小さじ2(分量外)を入れて混ぜる。鍋に●と水100ml(分量外)を入れて火にかけ、煮立ったら水溶き片栗粉を回し入れて混ぜ、とろみがついたら火を止める。ハンバーグの上にあんをかける。



このお店のチラシが見られる!

トクバイ

検索