

# ♡ 根菜のハンバーグ ♡

(材料) 4人分

・豚ひき肉 (または合い挽き) 400g	◎卵	1 個	たれ	☆しょうゆ	50ml
・たまねぎ 1/2 個	◎パン粉	2/3 カップ (牛乳大さじ3をひたしておく)		☆酒	100ml
・にんじん 1/4 本	◎塩こしょう	少々		☆砂糖	50ml
・れんこん 70g				☆水	30ml
・サラダ油 適量				水溶き片栗粉	適量

(作り方)

- ① 野菜はすべてみじん切りにする。れんこんは一度水にさらして水気を切っておく。
- ② フライパンに油を熱し、野菜を炒める。しんなりしたら火からおろし、粗熱をとっておく。
- ③ ボウルにひき肉、炒めた野菜、◎の材料を入れよく混ぜる。人数分に成形する。
- ④ フライパンに油を熱し、中火で焼く。焼き色がついたらひっくり返し、ふたをして弱火で焼く。  
竹串を刺し、透明な肉汁が出てくれば焼き上がり。
- ⑤ たれを作る。☆の材料を小鍋に入れ軽く煮詰め、水溶き片栗粉でとろみをつける。  
ハンバーグにたれをかけて完成♪