

第11回 食糧学院 東日本高校生レシピコンテスト 応募用紙

管理番号
SY1184

メニュー名

レンコン入り和風ハンバーグ

学校名/氏名

東京農業大学第一高等学校



PR文

太っているのに気にせず、食欲を満たそうとする父のために考えました。父は味の濃いものが好きで、お腹いっぱいにならないとお菓子を食べて腹を満たします。そこで私は、味がしっかりとっていて、満足感があり、ヘルシーに食べられるものを考えて、このレンコン入り和風ハンバーグを作りました。

調理時間

60 分

※調理時間は2名分を作る合計の調理時間

工程名	材料・分量	作り方と調理のポイント
1 ハンバーグのタネの素	パン粉(10g)牛乳(35g)玉ねぎ(40g)レンコン(35g) 合い挽き肉(180g)豆腐(60g) 塩胡椒(少々)卵(30g)	1.パン粉に牛乳を混ぜる。 2.たまねぎとレンコンをみじん切りにする。 3.1と2で作ったものと合い挽き肉、豆腐、卵と合わせて塩胡椒を少しかける。 4.これらをよく手で混ぜこむ。
2 焼き	ハンバーグのタネ(お好み) オリーブオイル	1.フライパン全体にオリーブオイルを垂らす。 2.工程1で作ったハンバーグのタネを中火で蓋をして片面5分ずつ焼く。柔らかいため、ひっくり返すときに注意する。
3 ソース	大根(200g) ぼん酢(お好み)	1.大根をおろす。 2.おろした大根にお好みの量でぼん酢をかける。