

# 今月のオススメレシピ

第80回のテーマ「旬のれんこんを使ったレシピ」

秋も深まり、れんこんの美味しい時期になりました。  
 今回は旬のれんこんを使った食感の楽しめる一品を紹介します！

## れんこん入り和風ハンバーグ

### 材料(2人分)

- A**
- れんこん…中1/2本(100g)
  - 豚ひき肉…160g
  - 卵…1/2個(25g)
  - 塩・こしょう…少々
  - 大葉…2枚
  - ポン酢…小さじ4
  - 大根…100g  
(輪切り約2cm)



### 栄養成分 (1人分)

エネルギー	256kcal
たんぱく質	17.4g
脂質	15.3g
炭水化物	11.0g
食塩相当量	1.2g

### 作り方

調理時間 約20分

- ①れんこんは水洗いし、皮をむく。半分はすりおろし、半分はみじん切りにする。
- ②ボウルに①とAの材料をいれ、粘りが出るまでこねる。
- ③2等分にしてそれぞれ空気を抜きながら小判型に形を整え、真ん中を少しへこませる。
- ④熱したフライパンに③を静かに入れ中火で焼く。
- ⑤ハンバーグを焼いている間に大根をおろす。
- ⑥焼き色がつくまで中火で焼く。
- ⑦器に盛って大葉と⑤を乗せ、ポン酢をかければ完成！



### 管理栄養士のワンポイントアドバイス

れんこんには**食物繊維**が豊富に含まれています。食物繊維は、水に溶けない不溶性食物繊維と水に溶ける水溶性食物繊維に分けることができ、**整腸作用**や**肥満予防**への働きが注目されています。水溶性と不溶性両方ともバランスよく摂取することが望ましいとされていますが、れんこんは水溶性と不溶性の両方を含んでいるのが特徴です。旬の時期にぜひ味わってみてください！