

Let's Share!

8

れんこんおからバーグ



材料

- ・れんこん……50g
- ・にんじん……20g
- ・おから……50g
- ・ひき肉……50g
- ・卵……1個

作り方

- ① にんじん、れんこんはみじん切りにする。
- ② ①とひき肉、おから、卵をよく混ぜる。
- ③ フライパンでじっくり焼く。

レシピ協力

食育インストラクター
国井聡子