

れんこんバーグ(4人分)

材料

- 合挽ミンチ 140g
- たまねぎ 60g
- れんこん 60g
- 人参 40g
- たまご 32g
- 牛乳 20g
- パン粉 12g
- しおこしょう 少々
- ケチャップ(お好みで!)

カッターで
みじん切り)

作り方

1. たまねぎ・人参・れんこんは小さめみじん切り。たまねぎ・人参は火が通る。
2. ボールにすべての材料を入れて混ぜおく。形をととのえてフライパンで焼く。お好みでケチャップソースをかけていただく。

