

# 保育園人気メニュー

## れんこんごまサラダ

### 材料と作り方（5人分）

レンコン150g	きゅうり 40g
かにかま 10本	ごま 7.5g
マヨネーズ大さじ1と1/2	塩 1.5g

- ①レンコンを薄切りにして茹でて冷ましておき、きゅうりも薄くスライスする。  
かにかまは半分に切り、ほぐしておき、ごまはすっておく。
- ②レンコンを茹でた鍋に①とマヨネーズ塩ごまを混ぜ合わせて出来上がり。

## れんこんごバーグ

### 材料と作り方（5人分）

レンコン 100g	とりひき肉 120g
玉ねぎ 40g	小麦粉 適量
砂糖 10g	しょう油 10ml
塩 少々	油 少々

- ①レンコンは皮をむき5mm程の輪切りし酢水につけ水気を切っておく。
- ②玉ねぎはみじん切りにし、ひき肉と塩少々と合わせよく捏ねる。
- ③①のレンコンの片面に小麦粉を付け②のひき肉をのせる（レンコンの穴に少し押し込むように）
- ④フライパンを熱し油をひき、肉の面を先に焼く。焼色をつけたらひっくり返す。れんこんがかくれる程度に水と砂糖を入れ少し煮る。水気がなくなってきたらしょう油を入れ時々ひっくり返しながらかき混ぜ絡めて出来上がり。