

### れんこんバーグ

| 材料     | 4人分  | 作り方   |
|--------|------|---|
| れんこん   | 240g | ① れんこんは皮をむき、半量をすりおろし、残りはみじん切りにする。<br>② 玉葱はみじん切りにする。<br>③ ボウルにれんこん、玉葱、鶏ひき肉、卵、塩、こしょうを入れてよく混ぜ、小判形にまとめ電子レンジで4分加熱する。<br>④ 赤パプリカと黄パプリカは半分に切り、繊維に直角に千切りにする。<br>⑤ フライパンにサラダ油をひき、れんこんバーグの両面をこんがり焼く。<br>⑥ 同じフライパンにサラダ油をひき、赤パプリカと黄パプリカを炒め、塩、こしょうをする。<br>⑦ れんこんバーグとパプリカのソテーを盛る。 |
| 玉葱     | 160g |   |
| 鶏ひき肉   | 240g |   |
| 卵      | 1個   |   |
| 塩・こしょう | 少々   |   |
| サラダ油   | 大さじ2 |   |
| 赤パプリカ  | 1個   |   |
| 黄パプリカ  | 1個   |   |
| サラダ油   | 大さじ1 |   |
| 塩・こしょう | 少々   |   |

### 小松菜のごまマヨネーズ和え

|       | 4人分    | 作り方   |
|-------|--------|---|
| 小松菜   | 360g   | ① 小松菜は茹でて水にとり、3cm長さに切って水気を絞る。<br>② マヨネーズ、白練りごま、醤油を混ぜ合わせ、小松菜と和える。<br>③ 仕上げに白ごまをふる。 |
| マヨネーズ | 大さじ3   |   |
| 白練りごま | 大さじ1.5 |   |
| 醤油    | 大さじ1.5 |   |
| 白ごま   | 大さじ1   |   |

