

## 蓮根はさみハンバーグ



### ▼材料（4人分）

- 蓮根 …100g
- 合挽き肉 …200g
- 玉葱 …1/2 個
- A：
  - ・濃口醤油、酒、みりん …各大 1
  - ・片栗粉 …大 2
- 粒マスタード …少々
- サラダ油 …大 1

### ▼作り方

- ① 蓮根は皮を剥き、5mm の輪切りにして酢水に放つ。
- ② 合挽き肉に玉葱のみじん切りとAを混ぜ、①ではさむ。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、②を中火で焼く。
- ④ 裏返して酒（分量外…大 1）を加えて蓋をし、弱火で蒸し焼き、マスタードを添える。