

12. れんこんのイカ入りバーグ



材 料 (4 人 分)	れんこん	240g	卵白	2個
	イカ	2ハイ(胴のみ)	サラダ油	大さじ1
	ねぎ	10cm	レモン	半分
	生姜のしぼり汁	小さじ2		
	食塩	小さじ2		
	醤油	大さじ1		
	片栗粉	大さじ3		

- 作
り
方
- (1) れんこんの皮をむき、みじん切りにして水に晒し、水気をきる。
 - (2) イカは皮をむき、細かく叩き、なめらかにする。
 - (3) れんこん・イカ・ねぎ・生姜のしぼり汁・食塩・醤油・片栗粉・卵白を混ぜ合わせ好みの形にする。
 - (4) 油を熱して両面を色よく焼き、盛り付ける。

一
口
メ
モ