

## 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