



シャキシャキ蓮根入り！赤味噌ハンバーグ

(アレンジ元レシピ：赤味噌ゴボウバーグ)

＜作り方＞



＜材料＞（2人分）

＜ハンバーグ材料＞

合い挽き肉	200g
蓮根	5cm (5ミリ程度のみじん切り)
卵	1個
パン粉	大さじ2
牛乳	大さじ2
塩、胡椒	適量
ナツメグ	小さじ1

＜ソース材料＞

赤ワイン	200cc
コンソメ	小さじ1/2
ケチャップ	大さじ3
中濃ソース	大さじ2
赤味噌	大さじ1/2
砂糖	大さじ1/2
ゴボウ	1/2 (ササガキにする)

1. 蓮根を粗みじん切りにする、ゴボウはささがきにして水にさらしてあくを抜く。
2. ハンバーグ材料を全て入れ混ぜ合わせ、ハンバーグの形をつくる。
3. フライパンに油を薄くしき、中火で焼き目を付ける。焼き目がついたらひっくり返し、1分経ったら赤ワインと水にさらしておいたゴボウを入れる。
4. プツプツと赤ワインが煮立ってきたら、弱火にし、ソース材料を全て入れて蓋をする。
5. 肉に火が通るまで5分～7分煮込む。ソースの味見を必ずする。甘味が足りないときはお好みで調味料をプラスする。
(煮詰める時間はソースの水分量を見ながら調整してください)
6. 付け合わせはベビーリーフなどを添える。