

# れんこんバーグ

れんこんをすりおろしてたっぷりいれました



## 材料(4人分)

れんこん	……	150g
木綿豆腐	……	1/2 丁
米粉	……	20g
玉ねぎ	……	1/2 個
塩	……	小さじ 1/2 個
なたね油	……	適量

## 作り方

- 1 豆腐は 500W の電子レンジで 2 分加熱し、キッチンペーパーで包み、水切りをしておく。
- 2 玉ねぎはみじん切りにする。フライパンに油を熱し、玉ねぎ、塩を入れて弱火できつね色になるまで炒める。
- 3 ボウルにれんこんをすりおろし、1 の豆腐 2 の玉ねぎ、米粉をいれる。
- 4 3 をよく練りませ、好みの形に作り、油を熱したフライパンできつね色に焼く。