



## レンコンしそつくね

### 材料 1人前

鶏ひき肉	60g (80g)
たまねぎ	10g (15g)
れんこん	10g
大葉	1/2枚 (2/3枚)
卵	20g (½個)

塩	少々
こしょう	少々
小麦粉	4g (5g)
しょう油	小さじ1/2 (小さじ2/3)
みりん	小さじ1/3 (小さじ1/2)
砂糖	小さじ1/3 (小さじ2/3)
油	4g (5g)

( ) は栄養バランス弁当箱大サイズ

### 作り方

- 1 玉ねぎ、レンコンを粗みじん切り、大葉は千切りにする。
- 2 ボウルに鶏ひき肉、玉ねぎ、レンコン、大葉、卵、塩、こしょう、小麦粉を入れ、混ぜ合わせ、一口大に成形する。
- 3 フライパンに油を入れ、つくねを焼く。  
つくねに両面焼き色がついたら、蓋をして中まで火を通す。
- 4 醤油、みりん、砂糖を加えてつくねに絡めて完成。