



B級グルメ レシピ

材料：4人分
栄養価：1人分

くらチャン丼

～材料～ 4人分

米……………2合
水(炊飯用)……………450ml

れんこんハンバーグ

れんこん……………160g
れんこん(飾り)……………50g
鶏ひき肉……………120g
塩……………1g
卵……………1/2個
かたくり粉……………小さじ2

錦糸玉子

卵……………1個
砂糖……………小さじ1/2
塩……………少々
油……………小さじ1

あん

ごぼう……………50g
金時にんじん……………40g
だいこん……………70g
れんこん……………40g
ほうれんそう……………50g
しょうが……………15g
だし汁……………500ml
しょうゆ……………大さじ3+1/2
砂糖……………大さじ2
かたくり粉……………大さじ1+1/2
水……………大さじ3



【栄養価】 1人分

エネルギー 462kcal たんぱく質 16.4g 食物繊維 3.4g
塩分 2.8g

～作り方～

- 1 米は洗い、炊く。
- 2 れんこん 160gは、半分は粗いみじん切りに、半分はすりおろす。
- 3 鶏ひき肉に塩を加えて粘りがでるまで混ぜる。2、卵、かたくり粉を加えてよく混ぜ、楕円形に平らにまとめ、形を整える。
- 4 飾り用れんこんは花型に切り、片面にかたくり粉(分量外)をつけ、3にのせ、蒸し器で約20分蒸す。
- 5 錦糸玉子を作る。
- 6 あん用の野菜を切る。ごぼう、金時にんじん、だいこんは短冊切り、れんこんはいちょう切り、しょうがはせん切りにする。ほうれんそうは3cm長さに切り、さっとゆでる。
- 7 鍋にだし汁、しょうゆ、砂糖を入れ、ごぼう、金時にんじん、だいこんを煮る。火が通ったら、れんこん、しょうがを加える。
- 8 ほうれんそうを加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- 9 器に平らに盛ったごはんにれんこんハンバーグをのせ、あんをかけ、錦糸玉子を散らす。

