

<h2>ひじき入り蓮根つくね</h2>	<p>ペンネーム ぱーこさん</p>
<p>材料（2人分）</p>	
<p>⑧</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・co・opひじきドライパック…30g</li> <li>・鶏ムネひき肉…200g</li> <li>・玉ねぎ…1/2個</li> <li>・豆腐…半丁</li> <li>・生姜すりおろし…大さじ1</li> <li>・塩麹…大さじ1</li> <li>・蓮根スライス…4枚</li> <li>・みりん、醤油麹…各大さじ1</li> </ul>	
<p>作り方</p>	
<p>① ⑧を混ぜて、4つに丸める。</p>	
<p>② 蓮根に押し付けて形をつくる。</p>	
<p>③ 蒸し焼きにして、みりんと醤油麹で味付けする。</p>	
<p>いつものつくねに、ひじきを混ぜるだけで栄養も豊富になり、蓮根をのせることで見た目もよく食感も楽しくなります。</p>	