



ご飯がすすむ

れんこんのはさみ焼き

シャキシャキ&もっちり食感～れんこんレシピ③

ご飯がすすむ れんこんのはさみ焼き

材 料 (2人分)

れんこん(5mm・12枚)
.....1本
片栗粉.....大さじ1
白いりごま.....お好みで
サラダ油.....大さじ1
●鶏ひき肉.....150g
●長ねぎ.....大さじ2
●しょうが.....小さじ1
●だしパック(中身)・小さじ1/2
※本格・万能だしパック使用
★しょうゆ.....大さじ1
★酒.....大さじ1
★みりん.....大さじ1

- ① れんこんは皮をむき5mm幅の厚さに輪切りにし12枚用意する。酢水につけておく。長ねぎ・しょうがはみじん切りに。
- ② ●の材料を全てボウルに入れ、粘りが出るまで混ぜタネをつくる。
- ③ れんこんを酢水からあげ、水洗いしペーパーで水気を拭く。バッドに並べ、片面に片栗粉をまぶす。
- ④ 2枚1組になるようにし、③のれんこんに②のタネをのせ、片栗粉がついている方でタネをはさむ。
- ⑤ フライパンに油を熱し、④を入れ焼き色がついたらひっくり返し、フタをして弱火で5分蒸し焼きにする。
- ⑥ 両面に焼き色がついたら、★を入れて煮絡める。皿に盛りつけ、白いりごまをふりできあがり♪

コッポイント

- れんこんは皮が硬いので、ピーラーを使うとむきやすい。
- れんこんではさむ時、肉をギュッとれんこんの穴に埋める感じで。
- れんこんに片栗粉をまぶさないと、ひき肉がはがれてしまうので、まんべんなくまぶしたら余分な粉を落とす。