



レンコンは異なる切り方のもと、すりおろした3種の味わいをどうぞ!



れんこんのはさみ焼 あんかけ

【材料】(4人分)

レンコン	400g	〔調味料〕	
鶏ひき肉	200g	水	300CC
しょうゆ	小さじ1	だししょうゆ	20CC
塩・コショウ	少々	みりん	20CC
小麦粉	適量		
サラダ油	少々		
青ネギ(小口切り)			
	少々		

【作り方】

- 1 レンコンは皮をむき、次の3種類に分ける。
③0.5cm幅で16枚の輪切りにする。⑥大さじ2杯分すりおろす。⑦残りはみじん切りにする。
- 2 ③は水にさらした後、水気を拭き取る。
- 3 鶏ひき肉をボウルに入れ、④、しょうゆ、塩・コショウを加えてよく混ぜ、8等分にしておく。
- 4 ①の片面に小麦粉を付け、小麦粉を付けた面を内側にした2枚で③を挟む。
- 5 フライパンに油を熱する。④を並べて弱火で10分焼き、ひっくり返したらフタをして、焼き色が付くまで焼く。
- 6 〔調味料〕の材料と⑥を小鍋に入れ、中火で1分ほど煮てあんを作る。
- 7 皿に⑤を並べて⑥をかけ、青ネギを散らす。

●讀さん広場では食育ソムリエの資格をもつ職員が、旬の野菜を使ったおいしくヘルシーな料理を提案しています