

主 菜 献立名： 肉のせれんこん焼き

れんこんの歯ごたえと、ダイレクトに味わうタレの味で、ご飯のおかずになる一品です！

●材料（4人分）

れんこん	240g	付け合わせ	ししとう	8本
片栗粉	大さじ1・2/3		ミニトマト	4コ
鶏ひき肉	240g	タレ	しょうゆ	ひとり小さじ1/2
ねぎ	40g		酢	ひとり小さじ1/2
銀杏水煮	40g		練りからし	適宜
塩	小さじ1/3			
酒	小さじ1・1/2			
卵（溶く）	1/2コ			
油	小さじ2			

●作り方

- ① れんこんは8枚に切り、水にさらす。
- ② ねぎ、銀杏は粗く刻む。
- ③ 鶏ひき肉に、②のねぎ、銀杏、塩、酒、卵を加え混ぜ合わせ、8等分する。
- ④ ①のれんこんをざるに上げ、キッチンペーパーで水気をとる。片栗粉をまぶし、③をのせ、形をととのえる。
- ⑤ フライパンに油をひき、ひき肉の面を下にして中火で30秒、弱火にして3～4分、焦げ目がつくまで焼く。
- ⑥ 裏返し、れんこんに火がとおるまで焼き、器に盛り付ける。
- ⑦ れんこんをとりだしたフライパンに、切り込みを入れたししとうを加えさっと火を通す。
- ⑧ ししとうと半分に切ったミニトマトを添える。
- ⑨ たれをつけていただく。

●栄養価（1人分）

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
216	15.4	7.7	0.9