

食材2つだけ!

鶏ひき肉

×

れんこん

お弁当のおかずにもおすすめ

## れんこんのはさみ焼き

材料 (2人分)

鶏ひき肉…………… 150g

れんこん…………… 1節(200g)

○しょうがチューブ…………… 1cm

○酒…………… 大さじ1

○片栗粉…………… 小さじ2

○塩…………… 小さじ1/4

●しょうゆ…………… 大さじ1

●酒…………… 大さじ1

●みりん…………… 大さじ1

薄力粉…………… 少々

サラダ油…………… 大さじ1

### 1 材料を切る

れんこんは5mmの厚さで12枚に切り、水に5分さらす。ペーパータオルで水気を拭き取り、薄力粉を振る。ボウルにひき肉と○を入れて練り、6等分にする。れんこんにひき肉をのせ、れんこんの穴にも肉が入るようにしっかり挟む。

### 2 焼く

フライパンにサラダ油を入れて中火にかけ、1を両面にしっかり焼き色がつくまで蓋をして焼く。一旦火を止め、フライパンに残った油をペーパータオルで拭き取る。●を入れて再び中火にかけ、裏返しながろ照りが出るまで加熱する。

調理時間

20分



この店のチラシが見られる!

トクバイ

検索