

れんこんのはさみ焼き(主菜)



1人当たりの栄養価

エネルギー203kcal 食塩相当量 1.5g

野菜の量 63g(1日の野菜摂取量 350g)

れんこんはビタミンCが多く、食物繊維や粘り成分による整腸作用、粘膜の保護作用があり、寒い季節を乗り切るための頼もしい野菜です。れんこんのかみごたえとひき肉のうまみで、満腹感のあるおすすめの一品です。

材料(4人分)

れんこん 200g、ニンジン 50g、乾燥ひじき大さじ 1/2、
酒大さじ 1/2、しょうゆ大さじ 1/2、しょうがのすりおろし 1

【調味料】酒大さじ 3、しょうゆ大さじ 1 と 1/2、砂糖大さじ 1

作り方

- ① れんこんは皮をむき、偶数枚になるよう 5 ミリ程度の厚さに輪切りし、水にさらす。ザルに上げたら、水気をふき取る。
- ② ひじきは水で戻し、水気を絞っておく。ニンジンは皮をむき、みじん切りにする。
- ③ ボウルに肉だねの材料を合わせてよく混ぜ、れんこんの半分の枚数分に分け、軽く丸める。
- ④ 丸めた肉だねをれんこんではさんで押し、両面に片栗粉をまぶす。
- ⑤ 油を敷いたフライパンで両面焼き、焼き色がついたらたれの調味料を入れてふたをする。
- ⑥ たれにとろみが出るまで蒸し焼きにする。