

れんこんのはさみ焼き



れんこんに含まれる「ムチン」という成分は体の免疫力を高め、風邪などに対する抵抗力をつけてくれると言われています。体調を崩しやすい季節の変わり目に、れんこんパワーを活用しましょう！

<材料>

れんこん300g
合びきミンチ150g
味噌 10g
生姜 5g
しょうゆ、酒、片栗粉 各小さじ1
片栗粉 適量
大葉5枚
サラダ油大さじ1

<作り方>

- ① れんこんは厚さ5mmくらいの輪切りにして、水にさらす。
- ② ①はキッチンペーパーなどで水気をふき取り、片栗粉をまぶす。(写真1)
- ③ 合びきミンチと味噌、生姜、しょうゆ、酒、片栗粉を少し粘り気が出るまで混ぜ合わせる。
- ④ ③をれんこんの上にスプーンで押し付けるようにして載せ、半分に切った大葉をはさむ。(写真2)
- ⑤ 熱したフライパンにサラダ油を敷き、ふたをして両面をこんがり焼く。
- ⑥ 皿に盛りつける(写真4)