



## レンコンのはさみ焼き

### 【材料】 2人前

れんこん	200g
片栗粉	5g
サラダ油	大さじ1/2(7.5mL)
酒	大さじ1/2(7.5mL)

A	豚ひき肉	150g
	酒	小さじ1/2(2.5mL)
	薄口しょうゆ	小さじ1/2(2.5mL)
	しょうが(チューブ)	2.5g
	片栗粉	2.5g

B	さとう	5g
	薄口しょうゆ	大さじ1/2(7.5mL)
	みりん	大さじ1/2(7.5mL)

### このレシピのポイント

旬のれんこんを使ったはさみ焼きです。やわらかいお肉と、カリッと焼き上げたれんこんの食感の違いを楽しむことが出来ます。

🕒 調理時間 **25分** 食塩相当量 1.9g カロリー 324kcal

### 栄養価 (1人分あたり)

たんぱく質	15.8g	食物繊維	2.1g
脂質	14.4g	ビタミンB <sub>1</sub>	0.6mg
炭水化物	28.9g	ビタミンC	52mg

日本食品標準成分表2020年版(八訂)に対応

### 【作り方】

- ①れんこんは皮をむき、厚さ5mm程度に輪切りにしたものを12枚分用意する。
- ②Aをボウルに入れて粘りが出るまで混ぜ、6等分する。
- ③まな板などにれんこんを並べて片面に片栗粉をまぶす。2枚1組になるようにし、②のをせて片栗粉がついている面ではさみ、少しおさえる。
- ④フライパンに油をひき、中火で熱して③を入れ、両面に焼き色がつくまで焼く。酒を回しかけふたをして、弱火で3分加熱する。
- ⑤肉に火が通ったら、Bを加えてひと煮立ちさせ、全体からめる。器に盛りつけて完成。

こーへー作 (医学部医学科)

監修：大阪公立大学生生活科学部・生活科学研究科