



国際果実野菜年
2021



カレー風味のれんこんはさみ焼き

材料（2人分）



材料名	数量
(A) しょうゆ	大さじ2 (36g)
酒	大さじ2 (30g)
みりん	大さじ2 (36g)
砂糖	大さじ1 (9g)
カレー粉	小さじ1と1/2 (3g)
(B) 豚ひき肉	150g
長ネギ (みじん切り)	1/8本 (18g)
酒	大さじ1 (15g)
塩	ひとつまみ
あらびきこしょう	適量
カレー粉	小さじ1/2 (1g)
れんこん	中1本 (250g)
片栗粉	適量
サラダ油	適量

作り方

- 【1】ボウルに (A) を入れ、混ぜ合わせておく。
- 【2】ボウルに (B) を入れ、粘りが出るまでよく混ぜる。
- 【3】れんこんは皮をむいて5mm厚さの輪切りにし、水でさっと洗い、水気を拭く。
(れんこんは偶数になるように切る。)
- 【4】水気を拭いたれんこんをまな板に並べ、上面に片栗粉をまぶす。
- 【5】(2) の肉だねをれんこんの枚数の半数に等分して軽く丸め、(4) のれんこん2枚で肉だねをはさむ。
(片栗粉をまぶした面にミンチが接するようにする。)
- 【6】熱したフライパンにサラダ油を引き、(5) を並べ入れて中火で焼く。表面に焼き色が付いたら裏返し、蓋をして弱火で約5分間蒸し焼きにする。
- 【7】5分蒸し焼きにした後、(A) をまわし入れ、中火で両面にまんべんなくからめて完成。

【備考】

- ・れんこんはお好みの厚さに切ることで、食感をお楽しみいただけます。
- ・れんこんとひき肉をはさむ際、れんこんの空洞にひき肉が埋まるくらいまでしっかりと押さえてください。

