

## 『れんこんのはさみ焼きあんかけ』

食物繊維が豊富なれんこんは、噛み応え抜群。他の食材もあえて大きめに切り、様々な食感を合わせたよく噛んで食べるレシピです。

野菜  
130g

### 栄養価(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
239kcal	14.4g	10.0g	26.2g	0.9g

### ○材料(2人分)

A	鶏ミンチ	100g	B	めんつゆ (2倍希釈)	大きじ 1・1/2
	むき枝豆 (冷凍)	60g		水	60cc
	にんじん	30g		ゆず	1/2個
	エリンギ	30g		片栗粉 c	小さじ 1
	片栗粉 a	小さじ 1		水	小さじ 1
	塩	ひとつまみ			
	こしょう	少々			
	輪切りれんこん (水煮)	12枚			
	片栗粉 b	小さじ 2			
	ごま油	小さじ 1			

### ○作り方

- ① にんじんとエリンギは5mm角に切る。
- ② ボウルにAを入れ、よくこね合わせる。
- ③ れんこんに片栗粉bをまぶし、②を6等分して挟む。
- ④ フライパンにごま油を熱し③を焼く。片面に焼き色がついたら裏返し、蓋をして火が通るまで蒸し焼きにする。
- ⑤ Bを加え、水溶き片栗粉でとろみをつけながらタレをからめる。火を止め、ゆずの果汁を絞り入れる。
- ⑥ ゆずの皮の表面をおきとって、千切りにする。
- ⑦ 皿に盛り付け、ゆずの皮を飾る。