

ヘルシーレンコンつくね



材料(4人分)

レンコン	中1個(800g)
木綿豆腐	1/2丁
青ネギ	5本
鶏ミンチ肉	100g
塩・コショウ	少々
片栗粉	適量
サラダ油	大さじ1
A	
しょう油	大さじ1と1/2
みりん	大さじ1と1/2
砂糖	小さじ2

作り方

- 1)レンコンの皮を剥き、3~4mmの厚さで8枚輪切りにする。残りは粗くすりおろす。
- 2)木綿豆腐は電子レンジで5分加熱し、水分を切る。
- 3)ボウルにすりおろしたレンコンと小口切りした青ネギ、豆腐、鶏ミンチ肉、塩・コショウを入れてしっかりこねる。8等分に分け、輪切りにしたレンコンに付けて表面に片栗粉を薄くまぶす。
- 4)サラダ油を引いたフライパンで、レンコンを下にして中火で約3分焼く。ひっくり返して蓋をし、弱火で約5分蒸し焼きにする。
- 5)Aを加えて絡めたらできあがり。



お弁当やおつまみにもぴったり♪

他のレシピはこちら!!



<http://ja-kouka.shinobi.or.jp/food/recipe/>

