

れんこんのはさみ焼き

【 材 料 】

	(4人分)
れんこん 水煮	… 120g
片栗粉	… 4g
鶏挽肉	… 120g
プロセスチーズ	… 16g
しそ 葉	… 少々
みそ	… 8g
醤油	… 4g
酒	… 2.4g
白ごま	… 1.2g
油	… 120g



【 作り方 】

- ① しその葉をみじん切りする。
- ② 鶏挽肉にカットチーズ、①、みそ、醤油、酒、白ごまを入れ混ぜる。
- ③ れんこんに片栗粉をまぶし、間に②をはさむ。
- ④ フライパンに油をひき、中火で焼き色がつくまで焼いたら裏返す。
蓋をして火が通るまで弱火で蒸し焼きにする。

※ 大人はシャキシャキれんこんの歯ごたえがおいしいですが、子どもは量を減らし細かく切って混ぜこんだ方が食べやすいようです