



シャキシャキれんこんつくね

☆ミピリ辛みそ味で食欲アップ♫

材 料 (2人分)

	れんこん 100 g	B	みりん 大2
A	豚ひき肉 140 g		味噌 大1
	小麦粉 大1		豆板醤 小1/4
	卵 1/2個		えのきだけ 30 g (2~3cmに切る)
	塩 小1/4		水カップ 1/4
			サラダ油 小1

作り方

- ① れんこんは皮をむき 50 g はすりおろす。残りの 50 g は、2~3mm のみじん切りに刻む。
- ② ボウルに A と刻んだれんこんをよく練り混ぜ、6 等分にして丸める。
- ③ フライパンにサラダ油を中火で熱し、②を並べ入れる。4 分間焼いたら返し、蓋をしてさらに 3~4 分焼いて取り出す。
- ④ フライパンをサッと拭き、B とれんこんのすりおろしを入れて混ぜる。中火で 1~2 分間煮立て、③を戻して煮からめる。皿にレタス、つくねを盛る。

ポイント 煮汁にすりおろしたれんこんを加えると煮汁がつくねに絡みやすくなります。

《1人分：296kcal 食塩相当量 2.1g》

