

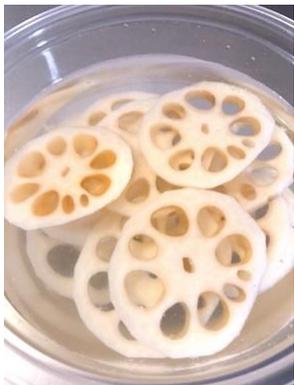
# れんこんで つくねはさみ焼き

## 材料 (2 人分)

豚ひき肉 200g  
卵 1 個  
片栗粉(つくね用大さじ 2  
玉ねぎ 1/2 個  
れんこん 200g 位  
薄力粉(れんこんにまぶす用大さじ 2 程度  
☆醤油・みりん各 大さじ 3  
☆酒・砂糖各 大さじ 2  
ごま油大さじ 1



## 作り方

1  れんこんは皮をむき、5 ミリくらいの厚さに切り 5~10 分酢水にさらします。

2  ひき肉・卵・玉ねぎ・片栗粉を入れこねます。れんこんに軽く薄力粉をまぶします。

3  薄力粉をつけた方がお肉につくように、つくねをサンドして、ごま油をひいたフライパンで焼いていきます。

4 片面焼けたら裏返し、反対側も焼き目がついたら大さじ2の酒を入れて蓋をして蒸し焼きにします。3分位蒸し焼き。

5



フライパンの余分な油をキッチンペーパーで拭いたら調味料を全て入れフツフツしたら完成です