

副食

れんこんのはさみ焼き

[1人分] エネルギー：206kcal 塩分：1.3g



材料 [4人分]

- れんこん：400g
- グルテンバーガー：200g
- 干し椎茸：2枚
- 生姜：1片
- 酒：大さじ1
- 醤油：少々
- 塩：少々
- 片栗粉：

【A】

- 酒：100cc
- 醤油：大さじ1/2
- オリゴ糖：大さじ1/2

作り方

1

れんこんは2~5mmの輪切りにし、片栗粉をまぶしておきます。

2

干し椎茸は水で戻してみじん切りにします。

3

生姜はすりおろして絞り、生姜汁にします。

4

ボールに"3"、グルテンバーガー、酒、醤油、塩、片栗粉を加えてよく混ぜます。

5

"2"をれんこんではさみ、周りに片栗粉をまぶしてからフライパンで両面を少量の油で焼きます。

6

両面焼いたら、【A】の調味料を加えてからませます。