

副食

れんこんのはさみ焼き

[1人分] エネルギー：198kcal 塩分：1.1g たんぱく質：10.5g 脂質：4.8g 食物繊維：2.3g



材料 [4人分]

- れんこん：400g
- 片栗粉①（れんこんにまぶす用）：適量
- 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②：大さじ1

【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①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"2"、"3"、グルテンバーガー、酒、醤油、塩、片栗粉②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ぜます。

