

甘めの味付けで子どもにも食べやすい!

☆れんこんののっけ焼 なめたけあんかけ

【材料】大人2人分、こども1人分 【作り方】

A
・れんこん 10cm程
・豚挽肉 200g
・なめたけ 50g
・白すりごま 20g

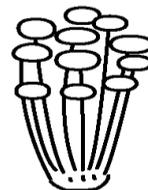
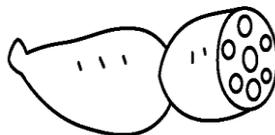
・薄力粉 大さじ1
・油 大さじ1

B
・なめたけ 70g
・砂糖 小さじ1
・水 3/4カップ
(約150ml)

・片栗粉 大さじ1

- ①れんこんは1/3はすりおろし、残りの2/3は7~8mm幅の輪切りにして水にさらし、水気をよく拭き取って、片面に薄力粉を軽くまぶす。
- ②①のすりおろしたれんこんとAを混ぜ合わせ、輪切りにしたれんこんに乗せる。
- ③フライパンに油を熱し、②のれんこんを下にして並べ、ふたをして中火で片面を焼く。
れんこんに火が通ったらふたを外してひっくり返して焼く。
- ④別の鍋でBの材料を入れてかき混ぜながら加熱し、なめたけあんを作る。
- ⑤皿に③を盛り付け④のなめたけあんをかける。

☆ごま油の香りが食欲を誘います。
★れんこんの食感がおいしい!



献立例

れんこんののっけ焼 なめたけあんかけは<主菜>なので
ごはん、サラダ、汁物を組み合わせて☆彡