

# れんこんの肉詰め焼き



## 《材料》 (4人前)

豚挽き肉 50g  
れんこん 10cm  
片栗粉 少々

## (調味料)

サラダ油 小さじ1  
醤油 少々

## 《下準備》

- ① れんこんを洗い3等分にする。
- ② ひき肉と片栗粉を混ぜ合わせておく。

## 《作り方》

1. ①のれんこんの切り口に、②のひき肉を穴に詰める。(入れにくい場合はスプーンなどで詰める)
2. 1.のれんこんを1cmの厚さにカットする。
3. フライパンにサラダ油を熱して、両面を焼く。
4. 火が通ったら醤油をたらして、焼き色を付けて出来上がり。

## オススメポイント

- 冷めてもおいしいのでお弁当のおかずにぴったり！
- お好みで、砂糖を入れて甘辛味にしたり、唐辛子を振ってピリ辛味にしてもおすすめ。