

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。