

鶏レンコンのゴマ入り甘辛焼き

市民のひろば 令和2年11月号掲載「鶏レンコンのゴマ入り甘辛焼き」の作り方を紹介。旬の味覚とゴマの風味を楽しんで♪
(以前紹介した「鶏レンコンの甘辛焼き」のレシピをアレンジしました)

” 鶏レンコンのゴマ入り甘辛焼き ” の材料と作り方



材 料 (4人分)

レンコン … 250g
鶏ひき肉 … 150g
豆腐 … 75g
いりごま … 10g
すりごま … 10g
片栗粉 … 大さじ1
塩 … 小さじ1

【A】

みりん … 大さじ3
しょうゆ … 大さじ2
水溶き片栗粉 … 大さじ1の片栗粉を同量の水で溶いたもの



作り方

- ① レンコンの皮をむき、すりおろす。豆腐はしっかりと水を切っておく。
- ② 鶏ひき肉、いりごま、すりごま、片栗粉、塩、①をよく混ぜる。
- ③ ②をフライパンに入れ、1 cmくらいの厚さに伸ばし、弱めの中火で両面に色がつくまで焼く。



- ④ ③を取り出し、食べやすい大きさに切る。



- ⑤ 【A】をフライパンに入れ、煮立てたところに④を入れてからめたら出来上がり♪

