

れんこんつくね ～れんこんが食感よく、しょうがの効いたおいしい 1 品～



材 料 (2 人分)

れんこん	100g	サラダ油	小さじ1
ししとう	6本	しょうゆ	小さじ2
鶏ひき肉	130g	みりん	小さじ2
長ねぎ	10g	酒	小さじ1
しょうが	1/2かけ		
小麦粉	大さじ1		
酒	小さじ1		
みりん	小さじ1		
ごま油	小さじ1		
塩	ひとつまみ(0.5g)		

作り方

- ① れんこんは1センチ厚さに切る。
ししとうは軸とヘタをとり、包丁で縦に切れ目を入れる。
長ねぎはみじん切りにする。
しょうがはすりおろす。
- ② ボウルに A の材料を入れ、粘り気がでるまで混ぜ、
れんこんの枚数分に分ける。
- ③ れんこんに②をスプーンでのせ、軽くおさえて形を整える。
- ④ フライパンにサラダ油を入れて熱し、③をれんこんの面を
下にして並べ、空いているところにししとうを入れ
ふたをする。
途中ししとうを返しながら 5～6 分間中火で焼いたら
ふたをとり、両面に焼き色を付ける。
- ⑤ B を加え全体にからめ、器に盛り付ける。