

## 炊飯器で作る蓮根ととり挽肉の重ね焼き



## 材料(4人分)

- れんこん…200g 皮をむき1.5cm厚の輪切り
- 挽肉(とり又は豚)…240g
- A [●塩…小さじ1/2(2.5g)]
- こしょう…少々
- B「● しょうが すりおろし…大さじ1(15g)
  - 卵…1個
  - 片栗粉…大さじ1(15g)
  - 長ねぎ みじん切り…1本分(90g)
- えのき みじん切り…1パック分(220g)
- 香味ペースト…2cm(2.5g)
- 湯…100cc
- C〔● 片栗粉…大さじ1(15g)〕

●挽肉に
○を入れ、ねばりの出るまでよく混ぜます。



②残りの材料®を入れよく混ぜ、ひとかたまりにして おきます。



❸れんこんの皮をむき1.5cmぐらいの厚さに切りま す。(ピーラーでむくと厚くむけすぎてしまうので金 タワシでこするぐらいがちょうどよいです。)





4れんこんに©の片栗粉をまぶし②の挽肉あんをこ んもりのせ、れんこんを下にして炊飯器の釜に入れ

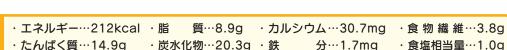




**⑤**香味ペースト2cmぐらい(2.5g)を湯100ccで溶 いて挽肉あんの上からまわしかけます。



- 6炊込みごはんモードでスイッチを入れ、スイッチが 切れたら出来上がりです。
- 74つぐらいに切って皿に盛り付けます。



· 炭水化物…20.3g · 鉄

分···1.7mg

· 食塩相当量…1.0g