



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)】

栄養量 ・エネルギー…212kcal ・脂 質…8.9g ・カルシウム…30.7mg ・食物繊維…3.8g
 ・たんぱく質…14.9g ・炭水化物…20.3g ・鉄 分…1.7mg ・食塩相当量…1.0g

①挽肉にAを入れ、ねばりの出るまでよく混ぜます。



②残りの材料Bを入れよく混ぜ、ひとかたまりにしておきます。



③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Cの片栗粉をまぶし②の挽肉あんをこんもりおせ、れんこんを下にして炊飯器の釜に入れます。



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。