



塩は使わず、
香辛料やレモンで風味よく。
お好みでポン酢などにつけても。

れんこんのはさみ焼き

(レシピ考案:山形学院高等学校 2年 長谷川 美友さん)

材料(4人分で16個目安)

れんこん…1節
片栗粉…9g(大さじ1)
しいたけ…30g
玉ねぎ…100g
鶏ひき肉…100g
卵…1個
おろししょうが…6g(小さじ1)
こしょう…適量
カレー粉…2g(小さじ1)
大葉…8枚
油…4g(小さじ1)
レモン…1/2個

作り方

- ① れんこんは5mm厚さの輪切りにし、酢水(分量外)につけておく。
- ② しいたけ、玉ねぎをみじん切りにする。
- ③ ボウルに鶏ひき肉、卵、おろししょうが、②を入れて混ぜ合わせる。半分に分け、1つにこしょう、1つにカレー粉を入れる。
- ④ れんこんの水気をキッチンペーパーでしっかりと取り、両面に片栗粉をまぶす。③をそれぞれ8等分にし、れんこんで挟む。こしょうを入れた方は大葉も挟む。
- ⑤ フライパンに油をひき、ふたをして両面じっくりと焼く。
- ⑥ 皿に盛りつけ、くし切りにしたレモンを添える。

栄養価

エネルギー 132kcal たんぱく質 7.8g 脂質 5.7g 炭水化物 14.7g 食塩相当量 0.2g