

食べて健康

れんこんのはさみ焼き



この料理の効能

れんこんなどの根菜類は体を温めます。またカルシウム含有量はピカイチのゴマ。骨粗鬆症が心配なら毎日食卓に取り入れたい食材です。
体を温める作用もあるため冷え症にもオススメ★

- れんこん**
- ・ビタミンCが豊富(疲労回復・美肌・風邪予防)
 - ・食物繊維も豊富(便秘予防、改善)
 - ・れんこん独特のねばり成分ムクン(老化予防)



材料 (4人分)

- ・れんこん…300g
 - ・豚ひき肉…250g
 - ・白いりごま…大さじ1
 - ・塩・こしょう…少々
 - ・醤油…小さじ1
 - ・酒…小さじ1
 - ・片栗粉…小さじ1
 - ・小麦粉…小さじ2
 - ・サラダ油…小さじ1/2
- A**
- ・醤油…大さじ1
 - ・オイスターソース…小さじ1
 - ・酒…大さじ2

作り方

- 1 れんこんは皮をおき薄く輪切りにして酢水(水500cc+酢小さじ1)に2分ほどさらし、水気をしっかりきります。**A**を混ぜ合わせます。
★変色を防ぐために酢水にさらしますが、あまり長くさらすとビタミンCが溶け出してしまうため2~3分を目安に。
- 2 ボウルに豚ひき肉を入れ塩こしょうをして混ぜ、粘りが出てきたら醤油、酒を加えて混ぜます。更に片栗粉、白ごまを加えてしっかり混ぜ、切ったれんこんの枚数に合わせて等分します。※れんこんは2枚1組。
- 3 れんこんを並べ全ての片面に小麦粉を薄く振ります。
小麦粉の面を内側にして2枚1組にし2をはさみます。
- 4 フライパンにサラダ油を熱し、火力中で片面5分→裏返してそのまま「中」で2分→蓋をして火力「弱めの中」で3分蒸し焼きにします。
- 5 4のフライパンの余分な油をキッチンペーパーでふき取り、**A**を加えて火力「中」にして、れんこんの表面にAを回しかけながら汁気がなくなるまで煮詰めて出来上がりです。