

# 肉詰めレンコン しゃきしゃきの食感が魅力

## 材料（4人分）

レンコン	300g
鶏ひき肉	100g
長ネギみじん切り	大さじ2
みそ	小さじ2
しょうが汁	小さじ1
片栗粉	小さじ1/2
酒	大さじ1
小麦粉	大さじ1
サラダオイル	大さじ2
塩	適量
ポン酢しょうゆ	適量



- ① レンコンは洗って皮をむき1cmの輪切りにします。ペーパータオルで水気を取り、両面に小麦粉を付けておきます。
- ② 鶏ひき肉・みじん切りの長ネギ・みそ・しょうが汁・片栗粉・酒をビニール袋に入れて良く混ぜ合わせの①のレンコンの穴に詰めます。
- ③ レンコンの穴の大きさにもよりますが肉だねが残ることがあります。片面にさらに小麦粉を付けて肉をつけてください。
- ④ フライパンにサラダオイルを入れ、中火にかけて③のレンコンを並べ両面をこんがり焼きます。
- ⑤ 塩をふって、またはポン酢しょうゆであつあつをめしあがれ。