



西区の

野菜をおいしく♡



とっておきレシピ

こどもも大好き! 簡単おごちそう♪

れんこんの肉巻き



レシピ作成協力者
JA熊本市高砂レンコン部会女性部



【材料】 作りやすい分量(およそ5人分)

れんこん	中1個(約230g)
豚バラ肉	250g
塩	ひとつまみ程度
こしょう	少々
片栗粉	大さじ3強
油	小さじ1
料理酒	小さじ2
焼き肉のたれ	大さじ1と1/2

(1人分)

エネルギー 245kcal 食塩相当量 0.9g

【作り方】

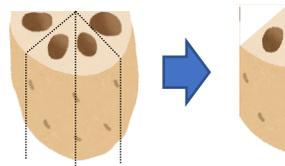
- ①れんこんは両端を切り落として皮をむき、1cm厚さの輪切りにする。
- ②豚バラ肉に塩、こしょうで下味をつける。
- ③豚バラ肉でれんこんの全体を覆うように巻く。
- ④③の表面に片栗粉をまんべんなくまぶす。
- ⑤フライパンに油をひき、巻き終わりを下にして、中火で焼き色がつくまで焼く。
- ⑥焼き色がついたら裏返し、料理酒を加えてふたをして、強めの弱火で6~7分ほど蒸し焼きにする。
- ⑦キッチンペーパーで余分な油をふき取り、火を強めて焼き肉のたれを加えて、全体に絡める。

【大人向け】

おすすめ

【こども向け】

縦に1/8 スティック状に切る



*れんこんは、少し大きめで丸みを帯びた部分を使用すると、おいしく仕上がります。

*れんこんをスティック状に切った場合は、豚肉がはがれやすいので、豚肉に片栗粉をまぶしてから巻くと、きれいにできます。