

## 【蓮根の豆腐はさみ焼き】

### 材料 (4人分)

蓮根	1 節
木綿豆腐	1/2 丁
鶏ひき肉	160g
塩こしょう	少々
生姜	1 かけ
椎茸	2 個
片栗粉	大さじ 2
油	小さじ 1
かいわれ大根	1 パック
にんじん	1/4 本
ポン酢	適量



### 作り方

1. 蓮根はたわしで表面の泥汚れを落とし、皮付きのまま 3mm 幅の薄切りにし、水にさらす。生姜はみじん切りにする。椎茸は石づきを落としてみじん切りにする。かいわれ大根は根元を落とす。にんじんは千切りにする。
2. 豆腐はキッチンペーパーで 2 重に包み、耐熱皿にのせ、レンジで 600w2 分加熱する。重しをのせて 10 分ほどおき、水気を切る。
3. バットに片栗粉を広げ、1 のれんこんにまぶす。
4. ボウルに鶏ひき肉と塩こしょう、1 の生姜としいたけ、2 の豆腐を入れて手でこねる。全体に粘り気が出たら、3 の蓮根で肉だねを挟む。
5. 中火で熱したフライパンに油をひき、4 の蓮根の両面を焼く。焼き色がついたら蓋をして 3 分ほど蒸し焼きにする。
6. 皿に 5 の挟み焼きを盛り付け、1 のかいわれ大根とにんじんを合わせた付け合わせを添える。はさみ焼きはポン酢につけていただく。

栄養価 (1人分) エネルギー 180kcal、タンパク質 12.3g、塩分 1.4g