



Hello Green
EVERY × パンゲア! FMK

ハローグリーンエブリーキッチンスタジオ

FMKパンゲア 毎週火曜日 13:40頃から オンエア

松田さんの れんこん おろし蓮根の 照り焼き

材料 4人分

れんこん 600g
鶏ひき肉 100g
パン粉 1/2カップ
ねぎ 1/4本
酒 大さじ1
しょうが汁 小さじ1/2
しょうゆ 小さじ1
片栗粉 大さじ1

照り焼きソース

しょうゆ 大さじ1/2
みりん 大さじ1
さとう 大さじ1

作り方

1. ねぎをみじん切りにする
2. れんこんをすりおろす
3. ①を混ぜて小判型に丸める
(パン粉を入れることによって、れんこんから
出てくる水分を吸収します)
4. フライパンに並べて中火でこんがり焼く
5. 酒(もしくは水)をふいて3分くらい
むし焼きにする。
6. 照り焼きソースをからめて、出来あがり〜

ヘルシーな
逸品ですよ。

