

- ① 〈下準備〉しょうがはみじん切りにする。ボウルに鶏ミンチ、しょうが、玉ねぎ、人参、チーズを入れて、なじむようによく練り混ぜる。

ポイント しょうがはみじん切りにして加えます。全体がなじむまで、よく混ぜましょう。



- ② れんこんを2枚1組にし、①のたねを等分に分ける。れんこんでたねを挟んで形を整え、全体に片栗粉を薄くまぶす。(片栗粉は2袋をバットに広げる)

① れんこんでたねを挟んだら両手でぎゅっと押さえ、穴の中までたねを詰めて形を整えましょう。



- ③ フライパンに油を入れて中火で熱し、②を並べ入れ、両面を2分ずつ焼く。水大さじ2を加え、ふたをして2～3分蒸し焼きにする。(火加減は調整)

ポイント 両面を焼いてから、水を加えて蒸し焼きにし、中まで火を通します。



- ④ 全体に火が通れば、タレ2袋をまわし入れ、汁けがほぼなくなるまで全体に絡める。仕上げに青ネギを散らす。

ポイント タレが全体に絡むように、途中で一度、上下を返しましょう。



お届けの食材 ※野菜は洗浄済み

鶏ミンチ	100g	青ネギ(仕上げ用)	5g
大口れんこん	200g	ミックスチーズ	1袋
玉ねぎ	50g	片栗粉	2袋
人参	50g	タレ(焼き肉のたれ)	2袋
しょうが	5g		

※れんこんはカット後、水にさらしておりますが、少々変色する場合があります。ご了承ください。

ご用意いただく食材

油	大さじ1	水	大さじ2
---	------	---	------

今回のメニューを手軽に再現

上記の食材を準備し、手順は左記のレシピを参照してください。

タレ

しょうゆ	小さじ4	片栗粉	小さじ1/2
酒・みりん	各大さじ1	おろしにんにく・おろししょうが	
ごま油	小さじ1		各小さじ1/3

※片栗粉(2袋)…大さじ2(18g)をご用意ください。

作り方

- タレの材料を容器に入れてよく混ぜ合わせる。(片栗粉が沈殿するので、加える直前にもう一度よく混ぜる)
- れんこんは5mm幅の輪切りにし、水に5～10分程さらして水けをふく。
- 玉ねぎ、人参はみじん切りにする。

作り方は下準備と手順1～4を参照してください。

一言コメント

- 普通のれんこんでも代用できます。(大きめのものを使用)
- タレに少量の片栗粉を加えることで、具材と絡みやすくなります。

※食材セットに使用される材料(肉・魚等)は十分に中まで火を通して調理してください。※火加減や加熱時間は目安です。各家庭の調理器具によって多少異なりますので、様子を見ながら加減してください。※計量の目安について 1カップ…200cc、大さじ1…15cc、小さじ1…5cc