

IH調理 皮付きれんこんのはさみ焼き



適温調理

焼き物

設定温度の目安
200℃

材料（2人分）

れんこん（皮付きのまま、厚さ6mmの輪切り）	12枚
鶏ひき肉	100g
玉ねぎ（みじん切りにしておく）	20g

A 酒	大さじ1/2
マヨネーズ	大さじ1/2
小麦粉	大さじ1/2
塩・こしょう	適量

塩・こしょう	各少々
小麦粉	適量
サラダ油	大さじ1

材料（1人分）

れんこん（皮付きのまま、厚さ6mmの輪切り）	6枚
鶏ひき肉	50g
玉ねぎ（みじん切りにしておく）	10g

A 酒	大さじ1/4
マヨネーズ	大さじ1/4
小麦粉	大さじ1/4
塩・こしょう	適量

塩・こしょう	各少々
小麦粉	適量
サラダ油	大さじ1

作り方

- れんこんは、水気をよく拭く。
- 鶏ひき肉に玉ねぎ、**A**を加えて練り混ぜ、6等分にする。
- れんこんを6枚並べ上から塩、こしょうをふり、小麦粉を薄くふる。
- れんこんに**2**のをせ、残りの6枚のれんこんではさむ。
- フライパンをIHヒータの中央に置き、サラダ油を入れ、メニューの「**焼き物**」「**200℃**」を選び「**スタート**」ボタンを押す。
- 表示部に「**適温**」が表示されたら、**4**を入れふたをする。
- 焼き色が付いたら裏返し、再度ふたをして中まで火を通す。