

ダイニングメニュー

豚肉と大葉でさっぱりとしたおかず

れんこんとひき肉の梅風味



お客さまの
ご要望にお応えした!
ヘルシー料理



■材料 (4人分)

れんこん	200g
酢	少々
豚肉ミンチ	200g
塩	小さじ1/4
しょうゆ	小さじ1/4
たまご	1個
片栗粉	大さじ2
大葉	6枚
白ねぎ(みじん切り)	1/2本
しょうが(みじん切り)	1片
サラダ油	適量
◆A 梅肉	大さじ2
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ3
だし汁	100ml
ブロッコリー	12房

■作り方…調理時間約20分

- ①れんこんは皮をむき、5mm厚に切り、酢水にさらし、あくを抜く。
- ②ボウルに豚肉ミンチ・塩・しょうゆを入れ、よく混ぜ、溶きほぐしたたまご・片栗粉を入れてさらに混ぜる。粗みじん切りにした大葉・白ねぎ・しょうがを入れ、混ぜ合わせる。
- ③①の水気を取り、②をれんこんの枚数に等分にしておき、手で軽く押さえる。
- ④フライパンにサラダ油を熱し、③の豚肉ミンチを下にして焼き、焼き色がつけば裏返して焼く。
- ⑤Aを混ぜ合わせ、④に入れ、煮詰めてからめる。
- ⑥⑤を器に盛りつけ、ゆでたブロッコリーを添える。



・弱火でじっくり焼き、ふたをすると火の通りが早いです。
・れんこんが厚い場合は、油を少し多めにして焼くと火の通りが早いです。

食事バランスガイド

1人あたり: 255 kcal



※厚生労働省「食事バランスガイド」