

# なすのれんこん団子の挟み焼き



 <1人分の栄養価>  
エネルギー 333 kcal  
1人分の野菜 150g

 塩分 1.5g

## 材料 【2人分】

なす…………… 2本140g  
┌ れんこん…………… 150g  
├ 豚ひき肉…………… 150g  
├ おろし生姜…………… 小さじ1弱  
A しょうゆ…………… 小さじ1  
├ 片栗粉…………… 大さじ1と1/2  
├ 塩…………… 1g  
└ こしょう…………… 少々  
片栗粉…………… 適量  
ごま油…………… 大さじ1  
大葉…………… 2枚  
ポン酢…………… 適量

## 作り方

- 1) なすは約4mmの輪切りにし、水にさらしておく。
- 2) れんこんは皮をむいて、2/3はすりおろし、1/3は粗みじんに切っておく。
- 3) Aを混ぜ合わせる。
- 4) 肉だねをピンポン玉大のお団子にし、内側に片栗粉をまぶしたなす2枚で挟む。
- 5) フライパンにごま油をしき、4)を並べる。
- 6) 中火で焼き、水50mlを加え蓋をして5分ほど蒸し焼きにする。
- 7) 上下を返し、焼き目をつけたら皿に盛りつける。
- 8) 千切りにした大葉を散らして、ポン酢をつけていただく。



対象：子どもから  
大人まで

## Cooking Point

- ・フライパンで焼く代わりに、耐熱容器に入れ600Wで6分加熱するとさらにヘルシーになります。
- ・なすの内側に片栗粉をまぶすと具材がはがれにくくなります。
- ・とても軟らかく仕上がるので歯の弱いご年配の方にも喜ばれます。