

レンコンたっぷりジャンボバーグ



調理時間

約45分

カロリー

271kcal(1人分)

材料

(5~6人分)

| | |
|----------|----------|
| レンコン | 250g |
| 合びき肉 | 400g |
| 木綿豆腐 | 1丁 |
| 白菜 | 2枚 |
| サラダ油 | 大さじ1 |
| (A) | |
| 卵 | 1個 |
| 塩 | 小さじ1と1/3 |
| 醤油 | 大さじ1 |
| 生姜汁 | 大さじ1 |
| コショウ | 少々 |
| 片栗粉 | 大さじ4 |
| (野菜あん) | |
| 干し椎茸 | 1枚 |
| 大根 | 2cm厚さ |
| ニンジン | 小1/3本 |
| グリーンピース | 30g |
| ゴマ油 | 大さじ1/2 |
| (B) | |
| 鶏ガラスープの素 | 小さじ2 |
| 干し椎茸戻し汁水 | 200ml |
| 酒 | 大さじ2 |
| 醤油 | 小さじ1 |
| (C) | |
| 片栗粉 | 小さじ1 |
| 水 | 小さじ2 |

作り方

- 1 レンコンは皮を剥き、50gは薄切りにし、残りは4等分に切りビニール袋に入れ、麺棒などで叩き、分量の中から片栗粉をまぶしておく。
- 2 豆腐は布巾に包み重石をして水気を切る。
- 3 ボウルに2とひき肉を入れ練り合わせAを加え、叩いたレンコンを入れ混ぜ合わせる。
- 4 ダッチオーブンに白菜のザク切りを敷きその上に(3)を入れ、表面を叩くようにして平らにし、

薄切りのレンコンを並べ、サラダ油を手で塗り、蓋をしてグリルに入れる。

- 5 オープンモードを選択し、タイマーを20分に設定して点火する。消火後そのままグリルの中で10分余熱する。
- 6 野菜あんは1cmの角切りにしてBで煮てグリーンピースも加える。Cでとろみをつけゴマ油を加え(5)にかける。

ダッチオーブン1台分は、5～6人分です。テーブルで分け合って『お鍋』感覚でいただきます。おもてなしにぴったりです。