

れんこんサンドソテー



カロリー：
(1人分) **184 kcal**



食塩相当量：
(1人分) **1.0g**



調理時間：
15分



材料

《2人分》

豚ミンチ	60g
れんこん	120g
小麦粉	適量
【A】	
麩(戻してちぎる)	30g
長ねぎ(みじん切り)	大さじ1
しょうが(みじん切り)	小さじ1
酒	小さじ2
オイスターソース	大さじ1/2
しょうゆ	小さじ1

作り方

1. ボウルに豚ミンチと【A】を入れてしっかり練り混ぜる。
2. れんこんは3mm厚さに切り、水にさらしてアクを抜き、キッチンペーパーで水分を拭く。
3. 2にうすく小麦粉をつけ、1をサンドする。
4. ビタクラフトの鍋を中火にかけ、シズル状態まで加熱して3を入れ、フタをしながら具材の中まで火を通し、両面焼き色をつける。

※ シズル状態 … 鍋底に水滴を落とすと玉状になってコロコロ転がる状態