

Si センサーガスコンロ de



温度
調節機能・
コンロ
タイマー

根菜で体の中から温めて ひき肉のれんこんはさみ焼き

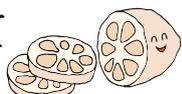


材料
(2人分)

れんこん……200g
サラダ油……大さじ1
酢……少々
片栗粉……少々

A
鶏ひき肉……200g
酒……大さじ1
塩……少々 醤油……小さじ1
ねぎ(みじん切り)……大さじ2

① れんこんは皮をむいて厚さ5mmの輪切りにし、酢水につける。



② Aをボウルに入れて、粘りがでるまでよく混ぜ、ひき肉だねをつくる。



③ まな板にれんこんを並べて、片面に片栗粉をふる。2枚一組になるようにし、②のひき肉だねを等分にのせて、れんこんではさむ。(片栗粉がついている面に、ひき肉が接するようにする)



④ フライパンに油を入れ、180度に温度設定し、③を入れ、両面に焼き色をつけてから蓋をし、3分ほど蒸し焼きにする。



炊飯機能

カラダにやさしいごはんです!! 雑穀菜めし



材料
(4人分)

米……2合 塩……小さじ2/3
雑穀……30g 水……適量
酒……大さじ2 大根菜……100g

① 米は洗って30分ほど浸水させ、水気を切り、炊飯鍋に入れる。



② ①に雑穀と酒、塩を加え、目盛りの水を入れ、ひと混ぜして蓋をする。



③ 自動炊飯機で炊く。



④ 大根菜は塩茹でし、細かく刻んでおく。むらしが終了したら大根菜を加えてさっくりと混ぜ合わせる。

