

2024年11月号

【料理名】おろしれんこんのエスニック鍋



【主材料】（2～3人分）

れんこん……150g

まいたけ……1パック

豆苗…… $\frac{1}{2}$ 袋

鶏ひき肉……200g

ねぎ……5cm

A かたくり粉……大さじ1

A 塩……小さじ $\frac{1}{4}$

A こしょう……少々

B 水……500ml

B ナンプラー……大さじ2

B 砂糖……大さじ1

B 塩……小さじ $\frac{1}{4}$

B こしょう……少々

【作り方】

1. れんこんは皮つきのまますりおろす。まいたけは食べやすくさく。豆苗は5cm長さに切る。ねぎはみじん切りにする。
2. ボウルにひき肉、①のねぎ、Aを入れてよく練り混ぜ、ひと口大に丸める。
3. 鍋にBを入れて煮たせ、弱火にして②を入れる。色が変わったら①のれんこんとまいたけを加え、火が通るまで煮る。豆苗を加えてさっと煮る。

●レシピの表記について

- * エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。
- * 材料表に示した分量は、1カップ＝200ml、1合＝180ml、大さじ1＝15ml、小さじ1＝5mlです。
- * 電子レンジは600Wを使用しています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間が目安です。