

“3色はさみ焼き”

《材料》4人分

- なす 2本
- ピーマン 2個
- レンコン（水煮） 1個
- 大葉 2枚
- 豚ひき肉 200g
- にんにく 1片
- 生姜 1かけ
- 長ねぎ 10cm
- 醤油 大さじ1
- 砂糖 小さじ1
- 酒 小さじ2
- 塩こしょう 少々
- 片栗粉 大さじ2
- サラダ油 大さじ2



1食分

（出来上がりの1/4量）

エネルギー 252kcal

たんぱく質 11.5g

脂質 13.7g

炭水化物 20.1g

カルシウム 34mg

鉄 1.3mg

塩分 0.7g

《作り方》

①なすとレンコンは、約 0.5 cmの厚さの輪切りにし、ピーマンは半分に切り、種を除きます。大葉は洗って水気を取り、縦半分に切り分けます。

②にんにく、生姜、長葱はみじん切りにします。

※にんにく・生姜はおろしチューブでも良いです。



③大きめのポリ袋に[B]の材料を全て入れ、よく混ぜ合わせます。

④なす、レンコン、ピーマンの具をはさむ側に片栗粉をふっておきます。

⑤③のタネをはさめる個数分に均等に丸めて分けておき、④にタネをはさめていきます。

※③のポリ袋の底の端を少しカットしてたねを出すと、楽にタネを丸めることができます。



⑥フライパンに油を入れ火にかけ(中火弱)、火が通りにくいレンコンを先に焼いていきます。レンコンの片側が焼けたらひっくり返し、ピーマン、なすを入れフタをして火を通していきます。

⑦焦げないようにひっくり返しなが焼いていき、全体に焼き色と火が通ったら完成です。器に盛り付けた後に、【簡単たれ】※をかけて完成です。

※【簡単たれレシピ】

しょうゆ、酒、みりんを各大さじ3、砂糖大さじ2をフライパンに入れひと煮立ちさせ、少し煮詰めたら完成です。

肉料理に合う万能たれです。天丼、豚丼、肉巻きなどの色々な料理に合う簡単たれです。お好みの味に調整して試してみてください。