



おいしく・健康的に 食べよう  
**Kitchen Smile**  
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



当社自慢の品「コラーゲンペプチド入り ふんわり鶏だんご」を使った

## れんこんはさみ焼き



一人あたりのエネルギー <b>406kcal</b>	食塩相当量 <b>2.3g</b>	調理時間 <b>約20分</b>
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

### ■材料 (2人分)

当社自慢の品 ふんわり鶏だんご……9個  
れんこん……………6~7cm  
炒り白ごま……………少々  
小麦粉……………大さじ3  
サラダ油……………大さじ1  
A 酒……………大さじ1・1/2  
しょうゆ……………大さじ1  
みりん……………大さじ1

### ■作り方

- ①れんこんは皮をむき、3cm幅に切って、18枚にスライスし、色止めのための酢水(分量外)に漬け、水気を切っておく
- ②①に小麦粉をまぶし、ふんわり鶏だんごを1個ずつれんこんではさむ
- ③フライパンにサラダ油を入れて中火にかけ、②を入れ、両面に焼き色がついたら弱火にし、フタをし10分程度蒸し焼きにする
- ④Aを混ぜ合わせて③に加え、中火でからめながら煮詰める
- ⑤器に盛り、ごまをちらす

cooking memo