

れんこんといかのつくね焼き

材料（1人分）

| | |
|-------|------|
| れんこん | 40g |
| 酢 | 1g |
| いか | 25g |
| 生しいたけ | 5g |
| 葉ねぎ | 5g |
| 土しょうが | 1g |
| 酒 | 1g |
| 塩 | 0.5g |
| しょうゆ | 0.5g |
| でん粉 | 0.5g |
| 油 | 0.5g |

作り方

- ① れんこんは皮をむいて、かぶるくらいの水を入れ、酢を加えておく。
- ② 生しいたけはみじん切り、葉ねぎは小口切りにし、土しょうがと①のれんこんはそれぞれすりおろし、いかは粗めのみじん切りにする。
- ③ ボールに②の生しいたけ、葉ねぎ、土しょうが、れんこん、いかを入れて混ぜ、酒、塩、しょうゆ、でん粉を順に加えて均一に混ぜる。
- ④ ③を2つに分けて小判型にする。
- ⑤ フライパンを温め油を入れてなじませ、両面を色良く焼く。

もちもちした食感です。

表面はパリッとするように焼くことがポイントです。



ソーセージビーンズ

材料（1人分）

| | |
|------------|------|
| ウイナーソーセージ | 20g |
| ミックビーンズ 水煮 | 30g |
| にんじん | 10g |
| たまねぎ | 30g |
| ホルトマ | 10g |
| にんにく | 1g |
| 油 | 0.5g |
| オリーブオイル | 1g |
| 赤ワイン | 1g |
| トマトチャップ | 4g |
| さとう | 少々 |
| 塩 | 少々 |
| こしょう | 少々 |

作り方

- ① たまねぎは粗めのみじん切り、にんじんとにんにくはみじん切り、ホルトマはざく切り、ウイナーソーセージは3mm程度の輪切りに、それぞれ切る。
- ② 鍋に油、にんにく、ウイナーソーセージ、にんじん、たまねぎを順に入れて炒め、たまねぎがしんなりしたらミックビーンズ 水煮とホルトマを入れ、ひたひたの水とオリーブオイルを加えて煮る。
- ③ 材料が柔らかくなったら、赤ワイン、トマトチャップ、さとう、塩、こしょうを加え、中～強火で水気を飛ばす。

