

## れんこんといかのつくね焼き

### 材料（1人分）

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

### 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	20 g
ミックスビーンズ 水煮	30 g
にんじん	10 g
たまねぎ	30 g
ホルトマト	10 g
にんにく	1 g
油	0.5 g
オリーブオイル	1 g
赤ワイン	1 g
トマトチャップ	4 g
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、ホルトマトはざく切り、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スビーンズ 水煮とホルトマトを入れ、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。

