レンコンたっぷりジャンボバーグ



調理時間　約45分
カロリー　271kcal(1人分)

材料　(5～6人分)

レンコン	250g
合びき肉	400g
木綿豆腐	1丁
白菜	2枚
サラダ油	大さじ1
(A)	
卵	1個
塩	小さじ1と1/3
醤油	大さじ1
生姜汁	大さじ1
コショウ	少々
片栗粉	大さじ4
(野菜あん)	
干し椎茸	1枚
大根	2cm厚さ
ニンジン	小1/3本
グリーンピース	30g
ゴマ油	大さじ1/2
(B)	
鶏ガラスープの素	小さじ2
干し椎茸戻し汁水	200ml
酒	大さじ2
醤油	小さじ1
(C)	
片栗粉	小さじ1
水	小さじ2

作り方

1. レンコンは皮を剥き、50gは薄切りにし、残りは4等分に切りビニール袋に入れ、麺棒などで叩き、分量の中から片栗粉をまぶしておく。
2. 豆腐は布巾に包み重石をして水気を切る。
3. ボウルに2とひき肉を入れ練り合わせAを加え、叩いたレンコンを入れ混ぜ合わせる。

4 ダッチオーブンに白菜のザク切りを敷きその上に(3)を入れ、表面を叩くようにして平らにし、薄切りのレンコンを並べ、サラダ油を手で塗り、蓋をしてグリルに入れる。

5 オーブンモードを選択し、タイマーを20分に設定して点火する。消火後そのままグリルの中で10分余熱する。

6 野菜あんは1cmの角切りにしてBで煮てグリンピースも加える。Cでとろみをつけゴマ油を加え(5)にかける。

ダッチオーブン1台分は、5〜6人分です。テーブルで分け合って『お鍋』感覚でいただきましょうおもてなしにぴったりです。