

レンコンのおろし蒸し焼き



調理時間

45分

カロリー

154kcal

材料

(4人分)

レンコン	250g
塩	少々
卵	1個
えび	8尾
エリンギ	2本
かまぼこ	1/2パック
いんげん	4本
ぎんなん	8粒
(A)	
だし汁	2カップ
酒	大さじ1
醤油	大さじ1
みりん	小さじ2
水溶き片栗粉	大さじ3
練りわさび	少々

作り方

- 1 レンコンはおろして、塩と卵を入れて混ぜる。
- 2 えび、エリンギ、かまぼこは1cmの角切りにする。いんげんは3cm幅に切る。ぎんなんは鬼皮をむき、茹でて薄皮をむいてから細かく切る。
- 3 (1)、(2)を混ぜ合わせ、ココットダッチオーブンに入れ、蓋をしてグリルに入れる。
- 4 「ココットダッチオーブン」を選択し、タイマーを12分に設定して点火する。消火後、そのままグリルの中で15分余熱する。
- 5 鍋にAを入れてひと煮し、水溶き片栗粉でとろみをつけてあんをつくりかける。好みに練りわさびを添える。