

# カテェネ 農食ツアーリズム 「れんこん」を使ったレシピ



## ベトナム風れんこんつくね

れんこんを加えたつくねを  
れんこんで挟んで焼く  
ダブルれんこんレシピ



### ●おいしく作るポイント●



#### POINT 1

内側にもしっかり片栗粉をまぶすことで、つくねがはがれることを防ぎます

#### 〈材料（6個分）〉

- れんこん（スライス用） 150g
- れんこん（すりおろし用） 150g
- 鶏ひき肉 150g
- パクチー 1束
- 塩 小さじ2/3
- ナンプラー 大さじ1
- こしょう 少々
- 片栗粉 大さじ
- 3サラダ油 大さじ1

#### たれ

- ナンプラー 大さじ1.5
- 砂糖 大さじ2
- 酢 1/4カップ
- 水 大さじ2
- 唐辛子（小口切り） 1本

#### 〈作り方〉

- 1.スライス用のれんこんは皮をむいて3mm厚に20枚スライスする。すりおろし用のれんこんは皮をむいてすりおろしておく
- 2.パクチーは葉を摘んで、茎は細かく切っておく
- 3.ボウルに鶏ひき肉と塩を入れて粘りが出るまでよく混ぜ、1のすりおろしたれんこん、2のパクチーの茎、ナンプラー、こしょうを入れてよく混ぜる
- 4.1のスライスしたれんこんの水気を拭き、全体に片栗粉をまぶし（point1）、余分な粉を叩いたら3のたねを10等分にしてれんこんで挟む
- 5.フライパンにサラダ油を熱し、4の両面を中火で焼く。焼き色がついたら弱火にし、蓋をして5分加熱する
- 6.たれの材料を混ぜて5に加えて中火にし、時々返しながらい気がなくなるまで煮る7.器に盛りつけてパクチーの葉を添える