

鶏とレンコンのやわらかビッグつくね

スチームコンベクションオープン

Cook Everio
クックエブリオ

合計加熱時間

8分

材料（4名分）

A 鶏ミンチ	150g
B レンコン	150g
C 生姜すりおろし	小さじ1/2
D 酒	大さじ2
E 薄口しょうゆ	大さじ2
F 片栗粉	大さじ1
G 柚胡椒	適量
H 白だし	10g
I 水	150g
J 片栗粉	小さじ1



設定

①コンビモード40% 200℃ 8分

●下ごしらえ●

- ・レンコンはすりおろしておく

●作り方●

- 1 ボウルにA.鶏ミンチ～F.片栗粉までを入れ、混ぜ合わせる
- 2 ①を4等分し、丸めてホテルパンに並べる
- 3 スチコン【コンビ40% 200℃ 8分】で加熱する
- 4 G.柚胡椒～J.片栗粉までを混ぜ合わせる
- 5 ④を鍋に入れてかき混ぜながら加熱し、あんを作る
- 6 ③を器に盛り、⑤をかける
- 7 お好みに刻みネギや刻んだ柚の皮を添える

ひとことメモ

- ・レンコンを山芋に変えても美味しくできます