

新宿区では食育の推進を目的にメニューコンクールを実施しています。  
令和6年度のテーマは  
「からだの調子を整える！食物繊維たっぷりメニュー」でした。

# アボカドと長芋のれんこんはさみ焼き



## 材 料 【材料：4人分】

- |                          |            |
|--------------------------|------------|
| ・スライスれんこん（水煮）<br>…16枚    | ・しょうゆ…小さじ1 |
| ・アボカド…1/4個               | ・米粉…大さじ1   |
| ・長芋…50g                  | ・卵黄…1個分    |
| ・鶏ひき肉…50g                | ・酒…大さじ2    |
| ・しょうが<br>（みじん切りまたはすりおろし） | ・しょうゆ…大さじ2 |
| …少々                      | ・砂糖…小さじ1   |
| ・砂糖…小さじ1                 | ・油…適量      |
|                          | ・大葉…8枚     |

A



## 作り方

- ①長芋は皮つきのまま、アボカドは皮と種を取り除いてビニール袋に入れ、めん棒で叩いてつぶす。
- ②ひき肉にしょうが、砂糖、しょうゆ、米粉、卵黄を入れ、①を加えて手でこねる。
- ③スライスれんこんに②を挟み、油をひいたフライパンに敷き詰めてふたをし、中火で焼く。
- ④肉が固まってきたら裏返し、再びふたをして中火で焼く。
- ⑤両面に焼き目がついたらAを入れて絡め、大葉を敷いた皿に盛り付ける。