

# エルパルショップおすすめ！IHで簡単レシピ

## ポークハンバーグ

牛乳に浸したパン粉を使うから、ふっくらやわらかに。「とろ火」が得意なIHだから、焦げつかずに中までふんわり。

### 材料

豚ひき肉	150グラム
卵	1/2個
パン粉	20グラム
牛乳	50cc
塩	各適量
胡椒	
ナツメグ	
サラダ油	

※ソース（ケチャップ大さじ2 / ウスターソース大さじ2 / 醤油小さじ1 / 白ワイン大さじ1）



### 作り方

①

ボウルに牛乳、卵、パン粉を入れて混ぜ、しばらくおく。

②

やわらなくなったパン粉にひき肉と塩、胡椒、ナツメグを加えてよく練り混ぜる。



③

サラダ油をしいたフライパンを中火で熱し、丸く形を整えて並べ入れ、フタをして5分焼く。



## れんこんの落とし揚げ

れんこんのモチツとした食感がたまらない逸品。IHなら揚げ油の温度が一定だから、色よくキレイに揚がる！！

### 材料

れんこん	150グラム
海老	50グラム
枝豆	1/4カップ
卵白	1個分
片栗粉	大さじ3
塩	各適量
胡椒	
揚げ油	



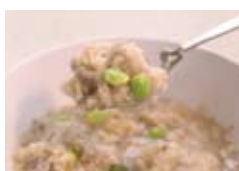
### 作り方

①

れんこんはすりおろして水気を軽く切り、海老を包丁で粗く刻む。

②

枝豆、卵、塩、胡椒を加えてすべての材料を混ぜ、片栗粉で硬さを調整する。



③

スプーンですくい落としとして170度に設定した油で揚げる。※お好みで塩を添える

