

☆楽しくおうちごはん☆

《千々ミ風れんこん餅》



れんこんは切り方や調理方法によって食感が変わり、すりおろすともちもちとした食感が楽しめます。カリウムや食物繊維を多く含み、体内の余分な塩分を排出したり、腸内環境を整えます。

◆材料◆（2枚分）

れんこん	300g	
にら	1/2束	
むきえび	100g	
片栗粉	大さじ4	
食塩	少々	
ごま油	小さじ2	
A	砂糖	小さじ2
	しょうゆ	小さじ2
	酢	小さじ1
	ごま油	3滴

◆作り方

- ①れんこんは皮をむき、すりおろす。
(フードプロセッサーを使うと時短になります)
- ②にらを3cm幅に切る。
えびの背わたをとる。
- ③ボウルにすりおろしたれんこん、片栗粉、食塩、にらを入れ、混ぜる。
- ④③を2等分にする。
(すりおろしてから時間が経つと水分が出るため、焼くときは軽く水分を切る)
- ⑤熱したフライパンにごま油を入れ、④の1個目を丸く平らにして焼き、えびを並べ、蓋をする。
- ⑥きつね色になったら裏返して焼く。(両面10~15分程焼く)
- ⑦焼けたら皿に取り、2個目も同様に焼く。
- ⑧Aを混ぜ合わせる。

◆1枚当たりの栄養価

エネルギー	食塩相当量	野菜摂取量
267kcal	1.7g	175g