



## ビタミンCたっぷり れんこん饅頭のおんかけ



### 材 料 4人分

れんこん	250 g	だし汁	300 cc
生しいたけ	2 枚	しょうゆ	大さじ 2
むきえび (中)	80 g	砂糖	大さじ 1/2
塩	小さじ 1/2	味りん	大さじ 1/2
片栗粉	適量	片栗粉	小さじ 1
揚げ油	適量	水	小さじ 2
		ゆず皮	少量

### 作り方

- ① れんこんは洗って皮をむき、おろし器ですりおろして、ザルに上げ余分な水分を切っておく。  
(注意) おろしたれんこんの周囲に浮かび上がる水分を除く程度で、水分を切り過ぎないようにしましょう。
- ② 生しいたけは、石突を取り、5～7ミリほどの角切りにする。
- ③ むきえびは、片栗粉をまぶして、軽くもみ洗いし水気を取り、5～7ミリほどの大きさに切る。
- ④ れんこん、しいたけ、えびを混ぜ合わせ、塩で味付けをし、片栗粉を加えて直径 5 センチほどの団子を作り、中央を平らにする。
- ⑤ ④は、軽く片栗粉をまぶして温めておいた中温の油できつね色になるまで揚げる。
- ⑥ だし汁を火にかけ調味料で味をつけ、水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。
- ⑦ ゆずの皮をせん切りにしておく。
- ⑧ 器にれんこん饅頭を盛り付け、⑥のだし汁をかけてゆず皮を添える。