

れんこん餅としめじの炊き合わせ

～ビタミンB群、Cを含むれんこんを活用～



材 料 2人分

れんこん	100 g	かつおだし汁	300cc
小麦粉	5 g	みりん	大さじ2
塩	少々	しょうゆ	大さじ2
油	適量		
しめじ	60 g		
人参	15 g		

作り方

- ① れんこんは皮をむき、おろし金ですりおろし、ザルにあげて水を切っておく。
- ② ①に塩、小麦粉を混ぜて丸型にまとめて平らにし、170度の油できつね色になるまで揚げる。
- ③ しめじは石突をとっておく。人参は薄く切って型で抜く。
- ④ 鍋にかつおだしを温め、調味料を加えて、②のれんこんを加え、しばらく中火で煮て味を調える。
- ⑤ れんこん餅を取り出し、しめじ、人参に火を通し器に盛り付ける。