

れんこんつくね2種



材料 (2人分)

れんこん	100g
にんじん	20g
玉ねぎ	80g
鶏ひき肉	160g
卵	小1個
ア 酒	大さじ1
塩	小さじ1/2
片栗粉	小さじ2
A しょうゆ	小さじ1
B カレー粉	小さじ1/2
中濃ソース	小さじ2
油	適量

作り方

- 1 にんじんと玉ねぎはみじん切りにし、アの材料と混ぜ合わせておく。
- 2 れんこんは皮をむいてすりおろし、1に加えてよく混ぜる。
- 3 2の半量にAを、残りの半量にBを加え、それぞれよく混ぜ合わせて2種のたねを作る。
- 4 フライパンに油を熱し、3をスプーンですくって落として中火～強火で焼く。
- 5 焦げ目がついたら裏返し、弱火にして酒(分量外)を入れ、ふたをして蒸し焼きにする。



《1人分の栄養価》

エネルギー 263kcal



塩分 2.6g



1人分の野菜量 100g



対象：子どもから
ご年配の方まで

Cooking Point

れんこんを入れることでもちもちしたつくねが楽しめます。
柔らかめの生地なのでスプーンで落とすようにしてください。
焼くときに酒で蒸し焼きにすることで、ふわっと仕上がります。
好みに青ネギや大葉を加えてもおいしいです。
Aのしょうゆを味噌に置き換えると、味噌の風味も楽しめます。
カレーつくねはケチャップやマスタードでどうぞ。