

れんこんもち



材料（2人分）

れんこん	100g
高野豆腐	1/2 個
片栗粉	大さじ 1
塩	少々
油	小さじ 1
水	大さじ 1～2
しょうゆ	大さじ 1
みりん	大さじ 1
片栗粉	小さじ 1

《1人分の栄養価》
エネルギー 120kcal

 塩分 1.7g

作り方

- 1 れんこんは、皮をむいてすりおろす。高野豆腐も、すりおろす。
- 2 れんこん、高野豆腐、片栗粉、塩をよく混ぜ合わせ、6等分して平らに丸める。
- 3 フライパンに油を熱して②を並べ入れ、両面をきつね色に焼く。水を加えて蓋をし、水がなくなるまで（表面がカリッとするまで）よく焼く。
- 4 耐熱容器にAの材料を入れて混ぜ合わせる。電子レンジ 500W で 30秒加熱後、よく混ぜてたれを作り、れんこんもちに添える。



対象：子ども向け

Cooking Point

高野豆腐が入っているので、よく加熱してください。水を加えて、蒸し焼きのようにならないと、ごわごわした食感になってしまいます。豆腐でつくると、よりふんわりもっちりした食感になります。れんこんをするときはおろし器使うと、成形しやすくなります。のりを巻いて食べたり、からしとポン酢で食べてもおいしいです。