

れんこんとえびのつくね風



材料 (4人分)

れんこん	200g
えび	200g
長ねぎ	1/2 本
卵	1 個
塩	小さじ 1/3
片栗粉	大さじ 4
パン粉	大さじ 3
油	小さじ 2
大根おろし	4cm 分
小ねぎ	1 本
天つゆ (市販品)	適量

作り方

- れんこんは皮をむいて 2/3 をすりおろし、1/3 はみじん切りにする。
- えびは殻をむいて背わたを取り、粗くたたく。
- 長ねぎはみじん切りにする。
- ボウルにれんこん、えび、長ねぎ、卵、塩、片栗粉、パン粉を入れて、よく混ぜる。
- フライパンに油を熱して4をスプーンで落とし、丸く形をととのえながら両面を焼く。
- 皿に盛り、大根おろしと刻んだ小ねぎをのせ、天つゆを添える。



《1人分の栄養価》
エネルギー 172kcal



塩分 1.3g



1人分の野菜量 99g



対象：子どもから
ご年配の方まで

Cooking Point

れんこんの水分により、片栗粉の量を調整してください。
レンコンはすりおろしたものと刻んだものを混ぜた方が食感が良いと思います。