



～もっちり、シャキシャキ～ レンコン餅

ビタミンCやタンニンが含まれ抗酸化作用が期待できるレンコンは、季節の変わり目で体調を崩しがちな時期の強い味方です。もちもちとシャキシャキしたレンコンの2つの食感が楽しめて、甘辛い味付けはおやつにもぴったりです。

【材料】

レンコン	300g
塩	小さじ1/2
片栗粉	小さじ1
サラダ油	適量
醤油	大さじ2
みりん	大さじ1
砂糖	小さじ1
水溶性片栗粉	適量
小口ネギ	適量

【作り方】

1. レンコンは皮をむいて5分ほど水にさらす。
2. 1のレンコンを600Wの電子レンジで4分加熱する。
3. 粗熱が取れたらレンコンの2/3をすりおろして、残りはみじん切りにする。
4. 3に塩と片栗粉を混ぜて、3等分して平たく丸め、サラダ油を熱したフライパンで両面をしっかりと焼き、取り出しておく。
5. フライパンに醤油、みりん、砂糖を入れ一煮立ちさせたら、水溶性片栗粉を混ぜてとろみをつけ、レンコン餅にかけ、小口ネギをちらす。