



今月の料理 食生活改善推進協議会

〈おやつ〉れんこん餅

フライパンで簡単につくれる、もちもちのれんこん餅です。具にきくらげを細く切ったり、表面にごまをつけて焼くのもおすすめです。

作り方

- ① れんこんは洗って皮をむき、すりおろす。細ねぎは小口切りにする。
- ② ボウルに白玉粉を入れ、れんこんを加えてスプーンなどで混ぜる。かたいうなら水少々を加え、ねぎ、塩を加えて混ぜ、手で1つにまとめられるくらいのかたさにする。
- ③ 生地を8等分にして、丸く平たい形に整える
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、③を入れて弱火で両面焼く。
- ⑤ 好みでAにつけて食べる。

材料(4人分)

れんこん	100g	サラダ油	小さじ2	
白玉粉	80g	A	ラー油	少々
細ねぎ	20g		酢	大さじ1
塩	1つまみ		しょうゆ	大さじ1

●1人分栄養量

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
117kcal	2.2g	2.5g	13mg	1.1g