

Dining

お料理アドバイス

ダイニングメニュー

ふんわり優しい味

れんこん団子のおろしあんかけ

お客様の
ご要望にお応えした!

ヘルシー料理



■材料〈4人分〉

れんこん	150g
えび	150g
もめんとうふ	150g
塩	小さじ1/4
酒	小さじ2
片栗粉	大さじ2
揚げ油	適量
だいこん	200g
◆A	
白だし	大さじ4
水	200ml
みりん	大さじ2
水溶き片栗粉	適量
にんじん	少々
かいわれ大根	少々

■作り方…調理時間約20分

- ①もめんとうふは水切りしておく。
- ②えびは背わたを取り、殻をむいて、粗みじん切りにする。れんこんは皮をむき、すりおろす。
- ③ボウルに①・②・塩・酒を入れてよく練り、片栗粉も加えてさらに練る。
- ④③を丸めて油で揚げる。
- ⑤にんじんは型抜きして塩ゆでする。だいこんは大根おろしにして、水気を軽く切る。
- ⑥鍋にAを入れて沸かし、⑤の大根おろしを入れて味を調べ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑦器に④を盛り、⑥をかけ、⑤のにんじん・かいわれ大根を添える。

1人あたり: 198 kcal



- れんこんを少しだけ角切りにして混ぜると、食感も加わりおいしいです。
- もめんとうふの代わりに、はんぺんをつぶして入れてもふわふわに仕上がります。
- れんこん団子はお吸物の具にしてもおすすめです。

この街に、あってよかった。

