

ダイニングメニュー

もっちもちでぷりぷりの食感!

えび入りれんこんもち



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	300g
片栗粉	大さじ5
青ねぎ	2本
えび	80g
しょうが	5g
マヨネーズ	大さじ1
酒・塩・こしょう	少々
ごま油	適量
大根おろし	適量
ぼん酢	適量

■作り方…調理時間約30分

- ①れんこんは皮をむき、すりおろす。
- ②青ねぎは小口切り、しょうがはみじん切りにする。
- ③えびは小さくぶつ切りにする。
- ④ボウルに①・②・③・片栗粉・マヨネーズ・酒・塩・こしょうを入れてよく混ぜる。
- ⑤④をお好みの大きさに丸め、少し平らにする。
- ⑥⑤をごま油をひいたフライパンで焼く。
- ⑦大根おろし・ぼん酢を合わせたものにつけていただく。(お好みで七味をかける。)



チーズやキムチなどを入れてバリエーションを楽しんでください。たれも甘辛いものでかめたり、ピリ辛のマヨネーズをかけたり、大人もお子さまもおいしく食べることができます。

食事 バランスガイド

1人あたり: 157 kcal

