



## おすすめレシピ

Vol.118 (平成 29 年 11 月号)

～食物繊維たっぷりシリーズ～

## 「すいおろしれんこん餅」

1 人分あたり

175kcal

塩分 1.1g

食物繊維 2.1g

### ☆☆☆栄養情報☆☆☆

れんこんはビタミンCと食物繊維が豊富に含まれています。ビタミンCはコラーゲンの合成を助け、お肌にハリとツヤを与えてくれるので、乾燥しやすい季節におすすめです。空気に触れると変色してしまうので、切ったら酢水にさらすのがおいしく食べるコツです☆

#### 【材料(2 人分)】

・れんこん	200g
A {	・青ねぎ 大さじ 2
	・桜エビ 大さじ 2
	・片栗粉 大さじ 2
	・塩 少々
	・こしょう 少々
・ごま油 大さじ 1	
・酒 大さじ 1	
・大葉 4 枚	
・酢、しょうゆ 各大さじ 1/2	

#### 【作り方】

- ① れんこんは、皮をむいて 3/4 量をすりおろします。水気が多ければ、ザルに入れて軽く水気を切ってください。残りは粗みじん切りにします。
- ② 青ねぎを小口切りにします。
- ③ すりおろしたれんこんに、粗みじん切りにしたれんこんと A を入れて混ぜます。
- ④ フライパンを中火で熱し、ごま油を引いて、②を 4～5 cmの円にして焼きます。
- ⑤ 焼き色がついたらひっくり返し、酒を入れてふたをして蒸し焼きにします。
- ⑥ お好みで大葉を巻き付け、酢としょうゆを合わせたたれでいただきます。

管理栄養士 菅原 万悠子

皆様のレシピを教えてください！栄養計算の上、『おすすめレシピ』に掲載させていただきます。