

■レンコンもちのあんかけ



●材料 2人前 270cal (1人前)

レンコン	150g
玉ねぎ	60g
片栗粉	大さじ4~5 (水分量にあわせて調整してください)
卵黄	1個分 (Mサイズ)
塩	小さじ1/2
ごま油	大さじ1

<タレ>

水	100ml
みりん	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
砂糖	小さじ1
片栗粉	小さじ1

白ゴマ 大さじ1

*材料の量はお好みに合わせて調整ください

●作り方

- ①レンコンは皮をむき、水に3分ほどさらし、50gをみじん切り100gをすりおろし軽く水気を絞ってボールに入れる。
- ②①に、細かめのみじん切りの玉ねぎと片栗粉、卵黄をいれてよく混ぜ合わせる。
- ③フライパンにごま油をいれ、生地をスプーンやお玉に流し入れ中火で両面パリッと焼く。
- ④タレの調味料をよく混ぜ鍋にいれ、とろみあんをつくり、焼いた生地を、からめてお皿に盛り付け、白ゴマを散らす。

*ポイント

レンコンのすりおろしたものは、軽く水分を切ってください。水分が少なすぎるともちもち感がすくなるなります。

生地がまとまるように、片栗粉は生地水分に合わせて量を調整してください

(片栗粉が多いとしっかりした生地になります)