

料理名 おろしれんこんの落とし焼き



材料（4人分）

れんこん	400g
かつお節	6g
小ねぎ	60g
片栗粉	大さじ2
塩	少々
サラダ油	大さじ2



作り方

1. れんこんは皮をむいてすりおろしにする。
2. 1にかつお節、小口切りにした小ねぎ、片栗粉、塩を加えて混ぜる。
3. 2を12等分にして、直径5cmくらいの円形にまとめる。
4. フライパンにサラダ油を熱して3を並べ、蓋をして2～3分焼いたら裏返し、更に2分焼く。

POINT

表面はカリッと、中はモチモチの食感が楽しめる1品です。
お好みで酢醤油やマヨネーズをつけても美味しくいただけます♪



栄養価

エネルギー 173kcal たんぱく質 3.3g 脂質 9.2g 塩分 0.1g

(厚狭校区)