

すりおろしれんこんの照り焼き



材 料(4人分:8枚)

れんこん 中1個(300g)
人参 1/3本
片栗粉 大さじ3
塩 少々
油 大さじ1
A { 砂糖 大さじ1
しょうゆ 大さじ1
水 大さじ1

作り方

- ① れんこん、人参は、すりおろしてボウルに入れ、片栗粉と塩を加えてよく混ぜる。
- ② フライパンに油を入れてなじませたら、①を8等分し、スプーンですくって落として、丸く形をととのえる。
- ③ 中火で片面に焼き色がついたら返し、もう片面も焼き色をつけ弱火でふたをして中心まで火を通す。
- ④ Aを混ぜ合わせてフライパンにまわし入れ、からめて火を止める。



・モチモチした食感でおいしく、お好みで卵やミンチを入れてもいいです。
・れんこんはビタミンCが豊富で、風邪予防にもなります。

問い合わせ先:
府中市女性こども課