

れんこんのねぎ焼き

主食



出展者：撫養町 匿名さん

・ エネルギー	117	Kcal
・ たんぱく質	7.2	g
・ 脂質	1.8	g
・ 糖質	17.2	g
・ 食塩	0.8	g
・ 食物繊維	1.1	g

(1人分)

材料 / 4人分

・ れんこん	150 g	・ 油	少々
・ ねぎ	20 g	・ 粉かつお	少々
・ 桜えび	大さじ3	・ 青のり	少々
・ 卵	1 個	・ お好み焼きソース	適量
・ 小麦粉	大さじ6		

作り方

- 1 れんこんは皮を剥いてすりおろす。
- 2 ねぎは小口切りにする。
- 3 れんこん、ねぎ、桜えび、卵、小麦粉を混ぜ合わせ、4等分にしておく。
- 4 フライパンに油を熱し、③の生地を丸形にして両面を焼く。
- 5 焼き上がったら、ソースを塗り、粉かつおと青のりを振りかける。

※れんこんの水分量に合わせて小麦粉を調節してください。