

れんこんと海老のもっちり焼き

材 料	分量（4人分）	作 り 方
れんこん	200 g	① れんこんは皮をむき酢水に浸け、すりおろす。
海老	200 g	② 海老の皮をむき、背ワタを取り、洗って大きめに刻む。
大根おろし	200 g	③ ①と②を合せ、塩とかたくり粉を入れ、よく混ぜる。
青じそ （調味料）	8枚	④ ③を小判型にまとめ、フライパンにごま油を引き、蓋をして焼く。
かたくり粉	大2	⑤ 青じその上に並べ、大根おろし、ポン酢をかける。
ごま油	大2	
ポン酢	大1	
塩	小1/5	

< 1 人分の栄養量 >

エネルギー 138kcal

タンパク質 10.4g

脂質 7.2g

炭水化物 8.2g

塩分 1.4g