



## もちもち♪れんこんもち

材料 (大人2人+こども1人分の目安)

れんこん	240g	
片栗粉	大さじ2	
サラダ油	小さじ2	
A {	しょうゆ	小さじ1
	砂糖	小さじ1
	みりん	小さじ1
	水	大さじ1・1/3

栄養価	こども1人分
エネルギー	64 kcal
食塩相当量	0.2 g



作り方

- ① れんこんは皮をむいてすりおろし、水気を軽く切って片栗粉を混ぜる。
- ② フライパンに油を熱し、①をスプーンで一口大に落とし、両面を焼く。
- ③ Aを混ぜて②に回しかけ、煮からめる。

<大人へのアレンジ> … お好みで焼きのりで巻いたり、七味唐辛子を足す。

