



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



れんこんに
含まれる酵素、
アミラーゼは
すりおろすと
活性化
するんだとかよ



れんこんを楽しもう! れんこん饅頭



一人あたりのエネルギー 181kcal	食塩相当量 1.0g	調理時間 約 20分
-------------------------------	----------------------	----------------------

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

れんこん 250g
にんじん 20g
ぶなしめじ 1/2パック
A 片栗粉 大さじ2
塩 少々
B めんつゆ (2倍濃縮) 大さじ4
水 200ml
片栗粉 大さじ1
水 大さじ1
三つ葉 2本

■作り方

- ① れんこんは皮を剥いてすりおろし、Aを加えよく混ぜ、軽く絞る
- ② ラップに①を2等分して乗せ、茶巾にして包み、耐熱皿にのせて600Wの電子レンジで1分程度加熱する
- ③ にんじんは皮を剥いてせん切り、ぶなしめじは小房に分ける
- ④ Bと③を鍋に入れてにんじんに火が通ったら水で溶いた片栗粉を加え、とろみをつける
- ⑤ ②のラップを外し器に盛り付け④をかけ、三つ葉をのせる



電子レンジで作れる簡単「料亭の味」!?
お好みでわさびを添えてもおいしくいただけます!

cooking memo