



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.



すり身にして
焼くと
もっちりとした
食感に
仕上がります！



れんこんを楽しもう！ 洋風 焼れんこん饅頭



一人あたりのエネルギー 213kcal	食塩相当量 0.7g	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
生むきえび……………50g
ピザ用チーズ……………20g
A 片栗粉……………大さじ2
塩……………少々
サラダ油……………大さじ1
水……………大さじ1
ブロッコリースプラウト……………適量

■作り方

- ① むきえびは粗めに切る
- ② れんこんは皮を剥いてすりおろし、Aを加えてよく混ぜ、軽く絞る
- ③ ②に①とピザ用チーズを加えて混ぜ合わせ、4等分にし、形を整える
- ④ サラダ油を熱したフライパンに③を入れ、中火で焼き、焼き色がついたらひっくり返し、中くらいの弱火にし水を加え、蓋をして蒸し焼きにする
- ⑤ ④を器に盛り、ブロッコリースプラウトをのせる



スマイル
memo

チーズの塩味だけでは物足りない場合は塩を足してください

cooking memo