



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.



冬至を料理で楽しもう! れんこん甘酢団子



一人あたりのエネルギー 358kcal	食塩相当量 2.8g	調理時間 約30分
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

れんこん	150g
豚肉 ミンチ	200g
おろししょうが	小さじ1
ごま油	小さじ1
A 塩	少々
こしょう	少々
水	大さじ2
しょうゆ	大さじ1
酢	大さじ1
B 砂糖	大さじ1・1/2
片栗粉	小さじ1
ケチャップ	大さじ1
オイスターソース	小さじ2
片栗粉	大さじ1
水	50ml
ごま油	小さじ1
炒りごま(白)	小さじ1

■作り方

- ① れんこんは皮を剥き、2/3はすりおろし、残りの1/3は粗みじん切りにして片栗粉をまぶす
- ② ボウルに①とAを入れて混ぜ合わせ、16等分にして丸める
- ③ フライパンにごま油を熱し、②を片面に焼き色が付くまで焼いたら裏返して水を入れ、蓋をして5分程度蒸し焼きにし、火が通ったら取り出しておく
- ④ ③のフライパンを軽く拭いてからBを入れ、弱火で混ぜながら加熱し、とろみが出たら⑤を戻し入れ、全体に絡める
- ⑤ ④を器に盛り、炒りごまをかける

cooking memo