

もちもちれんこん



1人分の材料

レンコン 125 g
長ねぎ... 12 g(約5cm分)
桜えび..... 2.5 g(小さじ1)
片栗粉..... 9 g(小さじ2)

油..... 4 g(小さじ1)
好みの調味料..... 10 g
(小さじ2)

- ①レンコンは皮をむいてすりおろす。ねぎはみじん切りにする。
- ②すりおろしたレンコン、ねぎ、桜えび、片栗粉をボールに入れ、混ぜる。
- ③小判型に整え、油をしいたフライパンでこんがり焼く。

- ④好みの調味料で食べる。(塩分の少ない調味料を使用すると減塩につながります。)

栄養成分表示 (1人あたり)

エネルギー (Kcal) ...	166Kcal
たんぱく質 (g)	4.5g
脂質 (g)	4.2g
炭水化物 (g)	28.5g
食塩相当量 (g)	0.9g

