

エネルギー	156 キロカロリー
塩 分	1.3 グラム

材料（2人分）

A	れんこん	200g
	卵	1/2個
	小麦粉	大さじ2～3
	塩	少々
	焼きのり	1枚
	サラダ油	大さじ1/2
	うなぎ蒲焼のたれ	大さじ1



作り方

- ①れんこん…皮をむいてすりおろし、Aの材料と混ぜる
- ②のりに①を乗せて平らにならす
- ③フライパンに油を熱して②をのりの側から入れる
- ④中火で両面を焼く
- ⑤かば焼きのたれを加え、煮からめる



コラム1

れんこんはスイレン科の野菜です。原産はエジプト、中国と2つの説がありますが、現在出回っているのは明治以降に入ってきた中国種です。

旬は冬。れんこんの特徴である粘りが強く、独特の食感がおいしく楽しめます。

