

揚げだんご

エネルギー	214 キロカロリー
塩分	1.5 グラム

材料（2人分）

れんこん	300g
片栗粉	大さじ1
塩	小さじ1/3
こしょう	少々
桜えび	大さじ4
揚げ油	適宜



101 作り方

- ①れんこんは皮をよく洗い、皮ごとすりおろしてざるに上げる。
指でおさえて軽く水気を切る。（汁がぼたぼた落ちなくなる程度）
- ②材料を全て混ぜ合わせる。
6等分して丸くまとめ、少しつぶして平らにする。
- ③フライパンに油を高さ3cmまで入れて中温に熱し、団子を並べ入れる。
ときどき返しながら、こんがりと焼き色がつくまで4～5分揚げる。

*揚げたての団子そのまま食べてもおいしい。
辛子しょうゆで食べたり、甘酢あんかけにしても Good。

コラム2

れんこんの食用部は、蓮の花の地下茎です。
平均10個くらいある穴は歯柄に酸素を送る通気孔で、
「先を見通せる」として、おせち料理やちらし寿司など
のお祝いごとの料理に用いられます。