

カロリー
1人分
223Kcal

調理時間
1時間

材料
2人分



簡単♪ 海老れんこん餅

材料

れんこん・・・180g
むき海老・・・100g
ねぎ・・・10g
マヨネーズ・・・大さじ2
片栗粉・・・大さじ2
塩・・・少々
水菜・・・30g

作り方

- ① れんこんは皮をむき、おろし金ですりおろしてざるにあげ、汁気を切っておく。
- ② むき海老は背わたを取り、細かく切って軽くたたき、ねぎはみじん切りにする。
- ③ ①と②に塩、マヨネーズ、片栗粉をよく混ぜ合わせる。
- ④ フライパンに油をひき③をスプーンでひとくち大にすくい落としとして焼く。両面にうっすらと焼き目がついたら、お皿に盛りつけて出来上がり。



豆知識

れんこんにはレモン果汁並みのビタミンCがあるため、シミ・そばかすの予防や風邪の予防などに効果があります。ビタミンCは熱に弱いいため通常は過熱によって減少してしまいますが、れんこんのでんぷんがビタミンCを熱から守ってくれるため、過熱してもあまり失われることがなく、また、腸内を健康に保つ食物繊維、抗酸化作用のあるタンニン、カリウムや鉄分、銅、亜鉛などのミネラルも多く含まれています。

Point

食感を楽しむために、海老はあまりたたき過ぎないようにしましょう。