

# れんこん団子のあんかけ

れんこんのもちもちとした食感が楽しめる小鉢です。  
上手くまとまらないときは片栗粉を加えてください。



1人分あたり

【エネルギー】	78 kcal
【たんぱく質】	4.5 g
【脂質】	0.3 g
【食塩相当量】	1.1 g
【野菜重量】	67.5 g

美祢市食生活改善推進協議会 提供レシピ

## 材料(4人分)

団子	れんこん	… 200g	飾り	にんじん	… 10g
	えび(生)	… 正味50g		ブロッコリー	… 40g
	にんじん	… 10g		ゆずの皮	… 適宜
	生しいたけ	… 10g		かつおだし	… 230ml
	枝豆	… 10g		しょうゆ	… 小さじ3
	しょうが	… 10g		みりん	… 小さじ4
	塩	… 小さじ1/4		酒	… 小さじ2
				水	… 小さじ4
		片栗粉	… 小さじ2		
		あん			

## 作り方

- ① れんこんはすりおろし、えびは殻をむいてぶつ切りにする。にんじんは粗みじん切り、しいたけはうす切りにする。枝豆は軽くゆで、しょうがはすりおろす。
- ② 飾り用のにんじんはうす切りにして花型で抜き、ゆでる。ブロッコリーを小房に分けてゆでる。
- ③ ①の材料をボウルに入れて塩を加えて混ぜ合わせ、4等分して丸める。ラップで巾着のように包み、皿に並べて、レンジで加熱する。(目安:600Wで3分半) ※蒸し器の場合は、12~15分蒸す。
- ④ 小鍋にかつおだし、しょうゆ、みりん、酒を煮立て、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤ 椀にれんこん団子を盛り、にんじんとブロッコリー、ゆずの皮を飾ってあんをたっぷりかける。