

食改さんのおすすめレシピ vol.26

食改さんのおすすめレシピを隔月で紹介しています。
 今月はれんこんを使用したレシピの紹介です。



れんこんに含まれる食物繊維には、腸内環境を改善する働きがあります。生地が薄めで野菜がとれるレシピになっていますので、おやつにもおすすめです。

シャキシャキれんこんチヂミ

《材料》1人分

	れんこん	30g
	にら	5g
	人参	20g
	玉ねぎ	20g
	桜えび(乾燥)	1.5g
[A]	卵	15g
	薄力粉	20g
	片栗粉	10g
	中華だし(顆粒)	0.5g
	水	40ml
	ごま油	2g
[B]	ぽん酢しょうゆ	12g
	ごま油	0.5g
	白いりごま	0.5g

《作り方》

- ①れんこんは皮をむいて2mm幅の半月切りにして、水にさらして水気を切ります。にらは4cmの長さに切ります。
- ②人参は4cmの細切り、玉ねぎは細めのくし切りにして、電子レンジで加熱して少し柔らかくします。(500wで1分程度)
- ③ボウルに[A]を入れて混ぜます。①と②の材料と、桜えびを加えて、生地と絡む程度に混ぜ合わせます。
- ④フライパンにごま油を熱し、③を流し入れて表面を平らにします。焼き色がついたら上下を返し、裏面も焼きます。
- ⑤火が通ったら、食べやすい大きさに切り分けてお皿に盛りつけます。
- ⑥[B]の材料を混ぜ合わせてたれを作ります。つけながらお召し上がりください。

一人分	エネルギー	食塩相当量
栄養成分	197kcal	1.1g