

レンコン団子



調理時間

約15分

カロリー

477kcal(1人分)

材料

(2人分)

レンコン	中2節
ニンジン	1/3本
インゲン	4本
片栗粉	大さじ2
塩・コショウ	少々
揚げ油	適宜
(A)	
ゴマ	大さじ1
鶏ひき肉	200g
片栗粉	大さじ1
塩	小さじ1/2
(B)	
ポン酢醤油	大さじ3
大根おろし	大さじ2
水	200ml
片栗粉	大さじ1/2

作り方

- 1 レンコンは半量をすりおろし、半量は荒めのみじん切りにする。
- 2 ニンジンは5mm角に、インゲンは5mm幅に切る。
- 3 ボウルに(1)、(2)、Aを入れ、塩、コショウをふり、団子状に丸めて片栗粉をまぶす。
- 4 鍋をコンロにのせ、揚げ油を入れ、揚げものの温度調節スイッチを押して170度に設定する。(3)を4分ほど揚げる。
- 5 鍋にBを合わせて火にかけ、おろしあんを作り、団子にかける。

根菜たっぷりのレンコン団子は鍋の具としても大活躍します。