

【かんだんおやつ教室☆1歳】

～れんこんもち～

平成31年1月28日（月）

【材料】5人分（10個分：1人2個ずつ）

れんこん・・・・・・・・・・250g（正味量）

でんぷん・・・・・・・・・・50g

塩・・・・・・・・・・ひとつまみ（1g程度）

【親指、人差し指、中指を使ってつまむ】

なたね油・・・・・・・・・・8g（小さじ2）

【作り方】

- ① れんこんは皮をむいて、おろし金等ですりおろす。
- ② ①の水気を軽くしぼりボウルに入れ、でんぷん、塩を加えよく混ぜ合わせる。
- ③ ②を小判型に丸め、10個作る。（1人2個）
- ④なたね油をいれ、弱火で熱したフライパンに③を並べて焼く。
- ⑤両面こんがり焼き目をつけて完成。

【ポイント】

♪れんこんとでんぷんはしっかり混ぜ合わせましょう。

♪手づかみ食べができるように、食べやすいサイズで作ってあげてください。

♪火加減に注意しながら両面こんがり焼き、もちもちした食感に仕上げましょう。