

【簡単おやつ教室 2020☆2 歳】

～おこのみれんこんもち～

【栄養価 1人分：2枚】

【下準備】

れんこんは皮をむいて、酢水につけておく

【材料】4人分

れんこん・・・・・・・・200g（正味量）

酢・・・・・・・・適量

でんぷん・・・・・・・・50g

あおのり・・・・・・・・小さじ1/2

干しエビ・・・・・・・・小さじ2

かつおぶし・・・・・・・・小さじ1

塩・・・・・・・・ひとつまみ

なたね油・・・・・・・・小さじ2

エネルギー	98Kcal
たんぱく質	2.0g
脂質	2.1g
カルシウム	99mg
鉄	0.8mg
ビタミンA	5μg
ビタミンB1	0.06mg
ビタミンB2	0.01mg
ビタミンC	24mg
食塩相当量	0.4g
食物繊維	1.1g

【作り方】

- ① れんこんは皮をむいて、おろし金ですりおろす。
- ② ①の水気をしぼり、ボウルに入れ、でんぷんを加えよく混ぜ合わせる。
- ③ ②にあおのり、干しエビ、かつおぶし、塩を加え全体をよく混ぜ合わせる。
- ④ ③を小判型に丸め、1人2個ずつ（合計8個）作る。
- ⑤ フライパンになたね油を入れ、熱した所に④を並べて入れ、両面焼く。

【ポイント】

- ・れんこんとでんぷんはしっかりと混ぜましょう。
- ・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。