

れんこんとえびの もっちりあんかけ団子

シャキシャキ&もっちり食感～れんこんレシピ②

れんこんとえびのもっちりあんかけ団子

材 料 (2人分)

れんこん	300 g
むきえび	80 g
片栗粉	小さじ2
だしパック(中身)	小さじ1/2 ※本格・万能だしパック使用
パン粉	1/3カップ
酒	大さじ1/2
ごま油	大さじ1と1/2
しそ	適量
★だし汁	80cc ※本格・万能だしパック使用
★しょうゆ・みりん	大さじ1
★酒	小さじ1
★水溶き片栗粉	大さじ1 水・片栗粉各

- れんこんは皮をむき、分量の2/3はすりおろし、残りはみじん切りに。
- むきえびは粗めのみじん切りにし、たたいてボウルに入れる。
- ②に①のれんこんを全部入れて、片栗粉・だしパック中身・パン粉を入れてよく混ぜる。
- ③のタネを4等分し丸く整形する。★のあんかけを作る。★を鍋に弱火で混ぜ合わせ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- フライパンにごま油を熱し、④を両面焼く。酒を入れフタをして蒸し焼きにする。
- 器に盛りつけ、あんをかけて、しそをちらしてできあがり♪

コツ・ポイント

- エビは食感が残るように細かくしすぎない。
- れんこんの水分は絞り過ぎない。時間をおくとれんこんが変色するので早めに調理する。
- 焼き上がりの目安はさわって弾力があれば◎。
- あんかけの代わりに大根おろし・生姜しょうゆ・ポン酢などもオススメ!!