



食改さんのおすすめレシピ

おろしれんこんの落とし焼き



材料（4人分）

- | | |
|---------|----------|
| • れんこん | 300g |
| • カットねぎ | 30g |
| • 削り節 | 4g |
| • 片栗粉 | 大さじ1と1/3 |
| • 塩 | 少々 |
| • サラダ油 | 大さじ1と1/2 |

作り方

- ① れんこんは皮をむいてすりおろす。
- ② カットねぎに片栗粉をまぶす。
- ③ ①に②、削り節、塩を加えて混ぜる。
- ④ ③を8等分して円盤形にまとめる。
- ⑤ フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、④を並べて蓋をして3～4分焼き、裏返して2～3分焼く。

ポイント



- れんこんはカリウム豊富で高血圧予防に効果的！
- 食物繊維が多く、便秘の改善にも役立ちます。
- もちもち食感をお楽しみください！

栄養価（1人分）

エネルギー	： 107kcal
たんぱく質	： 2.3g
脂質	： 4.6g
食塩相当量	： 0.2g