★ふわふわ蓮根まんじゅう

電子レンジで
簡単に作れます
親子で作ってみては
いかがでしょうか

旬のれんこんを使った
メニューです

〈材料　８個分〉

鶏ひき肉	100g
れんこん	100g
白ねぎ	30g
〈A〉	
酒	大さじ１
塩	少量
しょうが汁	小さじ１（10ｇ）
＜たれ＞	
めんつゆ	大さじ１
水	大さじ２
片栗粉	小さじ1/2
しょうが汁	小さじ１

〈作り方〉

①れんこんは皮をむいてすりおろし、ざるにあけて軽く水けをきる。（水けをしぼりすぎない）

②白ねぎはみじん切りにする。

③ビニール袋に鶏ひき肉、①、②と〈A〉を入れて、よくもんで混ぜ合わせる。

④③の袋の角を切って絞り出しながら、一口大に丸め、耐熱容器に並べる。

⑤ラップをふんわりかけ、電子レンジ(500W)で３分加熱して取り出し、裏返してさらに１分、様子を見ながら 30 秒程度追加加熱する。

⑥たれの材料をよく混ぜ合わせ、電子レンジ(500W)でとろみが出るまで約 40 秒加熱してよく混ぜる。（途中取り出して混ぜるとダマになりにくい）

⑦⑤に⑥のたれをかける。

白ねぎの他、青ねぎや玉ねぎでもよいです。
保存する場合は、加熱したものを冷凍しておくとよいです。
椀だねにしたり、野菜の甘酢あんと合わせても美味しいです。
ビニール袋に入れて、子どもといっしょにもんだり、絞り出すと楽しいですよ。

【栄養価：４個分】

エネルギー（ kcal ）	たんぱく質（ ｇ ）	脂質（ ｇ ）	炭水化物（ ｇ ）	食塩相当量（ ｇ ）
143	8.4	5.5	12.5	0.5