

皮ごとみたらし&塩れんこんもち

れんこんは
皮ごと使って、ごみゼロ！



<材料> 6個(2人分)

れんこん(200グラム)

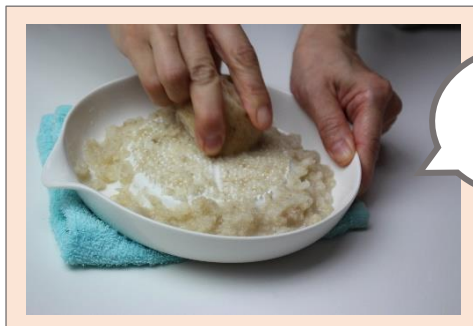
片栗粉(大さじ2)

塩(少々)

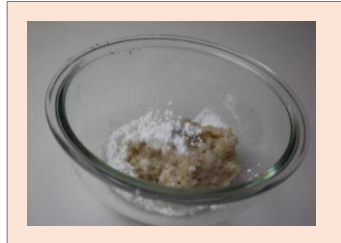
お好みで(しょうゆ、酒、みりん各大さじ1を絡める)

<作り方>

- ① れんこんを皮ごとすりおろし、水を切る。
- ② 飾り用にれんこんで薄い輪切りをつくる。
- ③ ①に片栗粉・塩を加え混ぜる。
- ④ 好みの大きさにスプーンなどで丸くし、②を片面に飾り、焼く。
- ⑤ お好みで、みたらし団子のようにタレに絡めたり、シンプルに塩味でもOK。



皮ごとすり
おろし



仕上がりに、
れんこんの輪っかが
見えてかわいい！



れんこんは皮ごとすりおろせばごみゼロです！
もちもちの食感で、子どものおやつや、行楽弁当、おつまみにもぴったりです。