

れんこん饅頭



エネルギー	87kcal
たんぱく質	5.6g
脂質	0.2g
塩分	0.7g

れんこんには食物繊維が多く含まれ、また体を温めてくれます。冬のメニューにピッタリです。えびと銀杏で彩り良く仕上がりました。

前田病院 管理栄養士

〈材料〉1人分量

れんこん	75g
塩	0.2g
むきえび	20g
塩	0.2g
銀杏缶	5g

あん

だし汁	35cc
みりん	2.5cc
濃口しょうゆ	2.5cc
片栗粉	1g
ゆずの皮	0.5g

〈作り方〉

- ①れんこんは皮を厚めにむき、目の粗いおろし金ですりおろす。
- ②むきえびに塩をふる。
- ③①のれんこんの汁気を絞らずにボウルに入れ、塩を加えてよく混ぜる。
- ④③をバットにおく。上に②のえびと銀杏をのせ、10分程度蒸す。
- ⑤あんの調味料を火にかけ、煮立ったら火を止め、水溶き片栗粉を加えてよく混ぜる。
- ⑥④を器に盛り、⑤のあんをかけ、ゆずの皮を散らす。