

れんこんの落とし焼き



1 人分の栄養価

エネルギー	234kcal	カルシウム	54mg
たんぱく質	9.3 g	食塩相当量	0.4 g
脂質	12.8 g		

一口メモ

材料（1 人分）

品名	量	下準備
レンコン	100 g	皮をむき、酢水にさらす
むきエビ	20 g	
あさつき	10 g	刻む
卵	25 g	
マヨネーズ	大さじ 2/3	1cm くらいに切る
片栗粉	大さじ 1/2	
油	少々	
レモン	1/8 個	
パセリ	少々	
（酢水）	（適量）	

作り方

- ① レンコンをすりおろし、水気を軽く絞る。
- ② ボールに①とむきエビ、あさつきを入れ、卵とマヨネーズ、片栗粉を加えて混ぜる。
- ③ 油を熱したフライパンに②をスプーンで落とし、丸く伸ばして両面をこんがり焼く。
- ④ レモン、パセリをあしらって盛り付ける。