

減塩 レシピ

No.118

(1人分)
105kcal
塩分
0.12g

レンコンとえびの落とし焼き



レンコンは体を温める食材です。そのままでもおいしくいただけます。

材料(2人分)

- レンコン……………100g
- えび(殻付き) ……6尾
- 片栗粉……………大さじ1/2
- 油……………大さじ1
- 青しそ……………2枚

作り方

- 1 レンコンはすりおろす。えびは殻をむいて大きめのぶつ切りにする。
- 2 レンコンとえびと片栗粉を混ぜ合わせる。フライパンにサラダ油をひき、レンコンとえびを混ぜ合わせたものをスプーンですくって落とし入れ、両面をこんがりと焼く。青しそをしいて盛り付ける。