

すこしお レシピ

No.216

(1人分)
105kcal
塩分
0.12g

レンコンとえびの落とし焼き



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
- 青じそ……………2枚

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。

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、両面をこんがり焼く。青じそをしいて盛り付ける。