

～ 蓮根の小判焼き わさび風味あんかけ ～



〈材料〉3人分

蓮根	300g
むきえび	60g
塩	ひとつまみ
油	大さじ2
しめじ	90g
小松菜	60g
A	だし汁 150cc
	みりん 大さじ1
	薄口醤油 小さじ2強
	日本酒 小さじ2強
B	片栗粉 小さじ2
	水 小さじ4
	わさび 少々

〈作り方〉

- ① 蓮根は皮をむき、酢水に3～4分間さらして水気をふく。30gは約1cm角に切り、残りはすりおろし、少し水気が残る程度に絞る。
- ② むきえびは背ワタがあれば取り除き、水でサッと洗う。水気をふき、1.5cm角に切って、塩ひとつまみで下味をつける。
- ③ ①②を耐熱容器に入れ、ラップをして竹串などで数か所穴をあけ、電子レンジ（600W）に3分間かける。取り出して全体を混ぜながら冷まし、粗熱がとれたら3等分し小判型に丸める。
- ④ フライパンに油を中火で熱し、③の表面をこんがりと焼き取り出す。
- ⑤ 小松菜は3cm程度の長さにカットし、さっと茹で水気をよく切っておく。
- ⑥ 小鍋にAを入れ沸かし、しめじと小松菜を加え、Bの水溶性片栗粉を回し入れてとろみをつけ火を止める。
- ⑦ 器に④を盛って⑥をかけ、最後に少量のだしでといたわさびをかける。

～ 10月の献立例 ～



- ・八穀入りごはん
- ・れんこんの小判焼き
- ・里芋のゆずみそがけ
- ・ごぼうときのこのみそ汁
- ・りんご・みかん