



旬のれんこんをすりおろして蒸します。ふんわりとした食感がたまりません。



○材料2人分

れんこん	150g
エビ	2尾 (50g程度)
塩	少々
銀杏	4粒
卵白	1/2個分
塩 (エビ下ごしらえ用)	少々
あん	ダシ…100cc みりん…大さじ1/2 淡口醤油…小さじ1 水溶き片栗粉…大さじ1/2 柚子の皮…少々 三つ葉…少々

栄養価 (1人分)

カロリー	128.1kcal
食物繊維	2.1g
ビタミンC	19mg

○作り方

1. エビは頭、殻、尾、背ワタを取り除き、4等分に切って塩少々をふります。
2. 銀杏は殻を除き、茹でて薄皮をむきます。
3. れんこんはよく洗い、皮つきのままおろし金ですりおろします。
4. 3のれんこんの水分を軽くぎってボウルに入れ、塩少々と卵白を加え、よく混ぜます。
5. 耐熱皿に4を2等分にしてのせ、1のエビと2の銀杏も等分にのせ、蒸し器※で3分間ほど蒸します。
6. 鍋にダシ、みりん、醤油を入れ中火にかけ、水溶き片栗粉を加えてとろみをつけます。
7. 5を器に盛り、6のあんをかけ、柚子の皮（せん切り）と三つ葉をちらします。

※ 蒸し器が無い場合は、湯を張った深めの鍋に台になるもの（底が平らなザルや皿など）を伏せて置き、その上に蒸したいものを入れた耐熱皿をのせることで代用できます。湯の量は、耐熱皿に触れなければ大丈夫です。

○食材の使い方・ポイント

デンプンが豊富なれんこんの特性を活かし、すりおろしてふんわり仕上げることで口当たりがよく、消化もよくなります。蒸した後、油で揚げても香ばしくいただけます。

