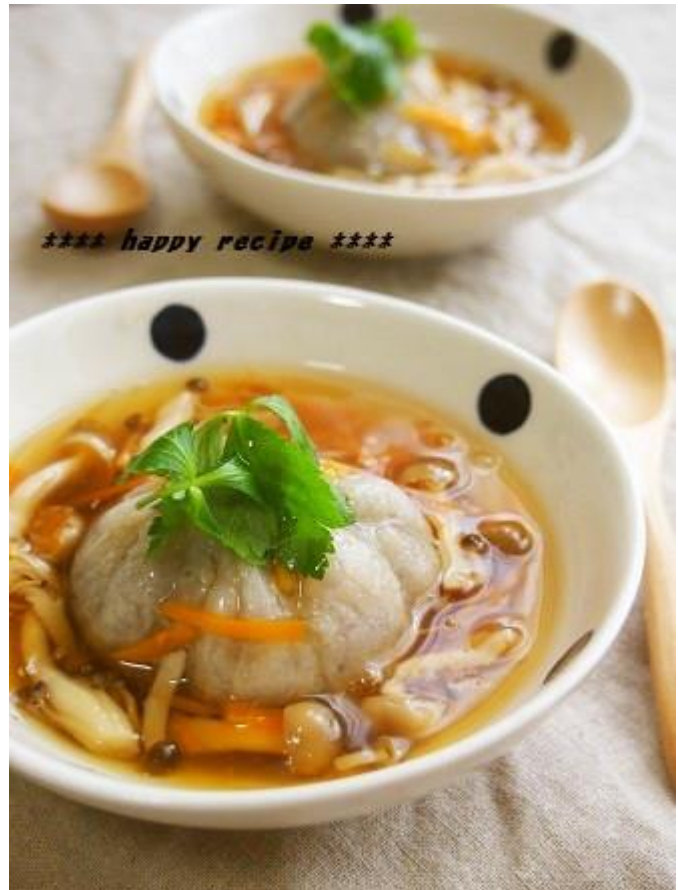



れんこんまんじゅう

材料（2人分）

- れんこん 250g
- 片栗粉 大さじ2
- 塩 少々
- ★だし汁 カップ 1
- ★みりん 大さじ1
- ★しょうゆ 大さじ1
- 水溶き片栗粉 適量
- しめじ 1/2 パック
- 人参(千切り) 20g
- わさび 適量



作り方

- 1 レンコンは皮をむいてすりおろし、塩、片栗粉をよく混ぜ、軽く水気をしぼっておく。
- 2  ラップに1を二等分して乗せ茶巾しぼりのようにする。
お皿にのせて600wレンジで約3分加熱
- 3 ★と人参、しめじを鍋に入れて人参に火が通るまで煮て、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- 4 2のラップをはずしてお皿に盛り付け、3のあんをかける。お好みでわさびや刻みのりを添えて！

コツ・ポイント

最後にわさびを添えるとおいしさアップです。

れんこん饅頭は加熱しすぎると固くなってしまいますので、ご自宅のレンジにより加熱時間を調節してください。