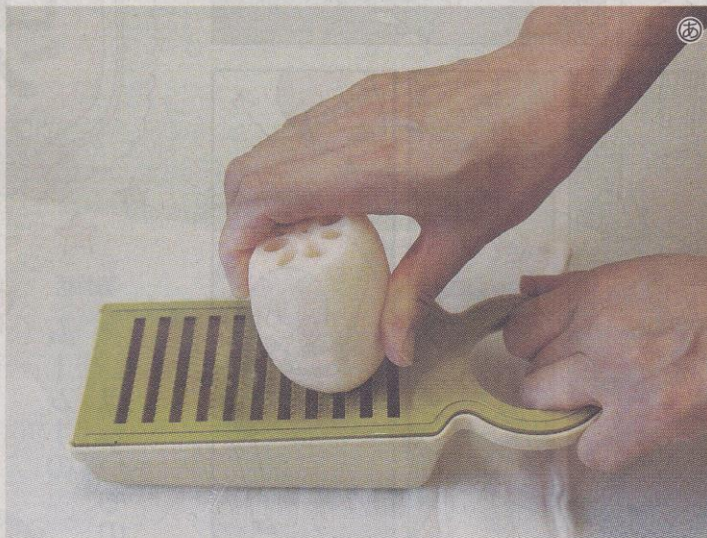


# 一人<sup>で</sup>つくれる?

## おや レンコン落とし焼き

**材料** (12個分) レンコン1節(約300グラム)、米粉40グラム(水分が多い場合は増やす)、麩(粉にする)大さじ2、植物油大さじ1、調味料(さとう大さじ3、しょうゆ大さじ1、みりん大さじ2)、片栗粉大さじ2分の1、水75ミリリットル



### ●つくり方●

①レンコンは皮をピーラーでむいてから、すりおろす=写真①。

②レンコンと米粉、麩をよく混ぜてから、12等分して、焼きやすいように丸めて平たくする。

③フライパンに植物油を入れ、②の両面をこんがり焼く=写真②。

④なべに調味料、片栗粉、水を入れ、吸水させてから、

### 丸めて平たくして焼く



木べらでよく混ぜながら火にかけて、とろみがついたら火を止める。

⑤③のレンコン落とし焼きを器に盛り、④のタレをかける。

### 今日のポイント

#### レンコンは茎 縦方向にむく

●レンコンは、泥の中に育つハスの地下茎です。地下茎とは地中のびる茎で、根ではありません。レンコンの穴は、成長に欠かせない空気を通すためのものです。

●レンコンの穴の中に泥よごれがあったら、水につけて洗い流しましょう。繊維が縦に通っているので、皮は縦方向にむくとすっとむけます。

レシピ提供：キッズキッチンインストラクター 加藤佐智子

#### キッズキッチン協会

子どもたちの調理を通した五感体験を全国的に推進しようと、2005年に設立されました。旬の食材や、行事食、地域の伝統食を積極的に取り入れています。